

Познавательное Развлечение
«Здоровый образ жизни мы ведем»
«Уроки Мойдодыра»

Цель: Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде;
- вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены,
- призвать родителей к поддержанию ребенка к стремлению к здоровому образу жизни.

Материал: корзинка с фруктами и овощами; картинки по теме «Здоровый образ жизни», чёрный ящик, предметы личной гигиены.

Ход викторины:

Воспитатель:

- Чтоб здоровым, крепким быть
Надо развиваться!
И для тела и души
Спортом заниматься!

Первый вопрос:

1. Если мы здороваемся с кем–нибудь, что это значит? (Мы желаем ему здоровья)
2. А что такое здоровье? (Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение)
3. Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день? (С зарядки)
(Под музыку делаем зарядку)

Музыка Чистяковой «У жирафа пятна...»

- Зарядку мы сделали, садитесь.

Личная гигиена

Воспитатель. Ребята к нам в группу сегодня заходил Мойдодыр. Он оставил вам вот этот чёрный ящик. Сейчас ребята загадаю загадки, а отгадки в этом ящике.

*Хожу, брожу не по лесам.
А по усам и волосам!
И зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей (расчёска)*

Пластмассовая спинка,
Жёсткая щетинка.
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит **(зубная щётка)**

*На стене висит, болтается.
Всяк за него хватается (полотенце)*

На себя труд беру-
Пятки, локти с мылом тру....
И коленки оттираю,
Ничего не забываю (**мочалка**)

*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится.
Руки мыть не ленится (**МЫЛО**)*

И сияет и блестит,
Ни кому оно не льстит!
А любому правду скажет-
Все, как есть ему покажет. (**зеркало**)

Воспитатель. Что нам оставил мойдодыр? (предметы личной гигиены).

Воспитатель: Молодцы. А мы даже стихотворение знаем о предметах личной гигиены.

Здоровый образ жизни я всегда веду
И поэтому в беду я не попаду!
Делая прическу - помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя!
Утром, чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щетка – только для тебя.

Правильное питание

Залетает Карлсон с шариками и ест варенье ложкой.

Карлсон: Ой, как вкусно! Ну, что смотрите? Это мне бабушка прислала!
Клубничное (*глядит живот, ест варенье. И тут резко заболел зуб*) Ой, ой,
ой...Ай, ай, ай ...

Воспитатель: Что случилось?

Карлсон: Зубик, мой зубик...Как же больно!

Воспитатель: Разве можно есть столько сладкого?

Карлсон: Но я ведь его так люблю!

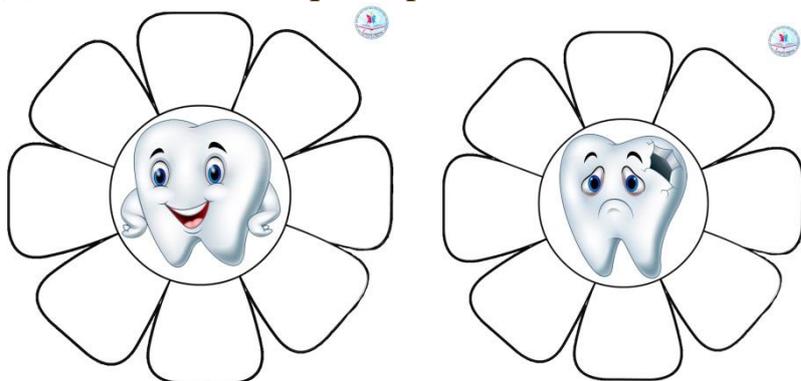
Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть любимая еда. Назовите, что вы любите больше всего кушать? (*Ответы детей*) Ребята, а как вы думаете, что будет, если мы будем есть очень много сладостей, как Карлсон? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Садись, Карлсон, слушай и запоминай! Посмотрите, ребята, вот на этой картинке зубик веселый и **здоровый**, а на этой грустный и с дыркой. Как вы думаете, почему он грустный? (Его не чистили, не ухаживали, кормили разрушающей пищей; а веселый чистят, кормят полезной пищей)

Карлсон: А какая же пища разрушает зубы? А какая пища полезна для зубов? (*ответы детей*)

Воспитатель: Посмотрите, Карлсон Вам выдал зубики (здоровый зубик и больной зубик), Вам нужно подобрать для зубиков, одной команде вредную еду, а другой - полезную

Дидактическая игра «Вредная и полезная еда»



Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Пищей сладкой, шоколадной-
Ты не увлекайся.
Очень кислого, соленого
Ты остерегайся!
Только овощи и фрукты-
Очень вкусные продукты!

Воспитатель: Ну, ты понял, Карлсон, что полезно кушать?

Карлсон: Да. Овощи и фрукты.

Игра «Соберём овощи и фрукты»

Дидактическая игра «Хорошо – плохо»

Дети берут картинки и определяют, что хорошо для здоровья, а что плохо.

Воспитатель: А зарядку ты последний раз, когда делал?

Карлсон: Я её вообще никогда не делаю!

Воспитатель: Ты любишь бегать, может прыгать?

Карлсон: А зачем? Я летать умею! У меня вон моторчик есть!

Чтоб здоровым быть сполна –

Физкультура нам нужна!

Утром делаем зарядку!

И без всякого сомненья-

Есть хорошее решение:

Бег полезен и игра!

Занимайтесь детвора!

Карлсон: А я люблю играть с воздушными шарами. Хотите, научу?

Смотрите, как я умею (кладет шар в ложку)

Игра «Перенеси шар в ложке».

Карлсон: Все ребята смелые,

Ловкие, умелые!

Всем здоровья от души!

Вот я вам дарю шары!

Воспитатель: Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку! Это очень хорошо! Ведь радостное и хорошее настроение помогает нашему **здоровью**! А ещё вырасти **здоровыми** нам помогает правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня.

Карлсон раздаёт детям шары. Дети играют с шарами.