

# Сценарий развлекательного мероприятия

## «Здравик- здоровичок!»

### Цель:

1. Дать детям общее представление о здоровом образе жизни;
2. Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах.
3. Уточнить навыки правильного приема пищи, правила сохранения зубов здоровыми.
4. Развивать мелкую моторику рук, дыхание, физическое развитие.

**Материалы:** плакаты, фрукты, овощи, «Чудесный мешочек», материал для закаливания.

### Ход

#### Организационный момент:

Дети входят в зал, здороваются, встают полукругом.

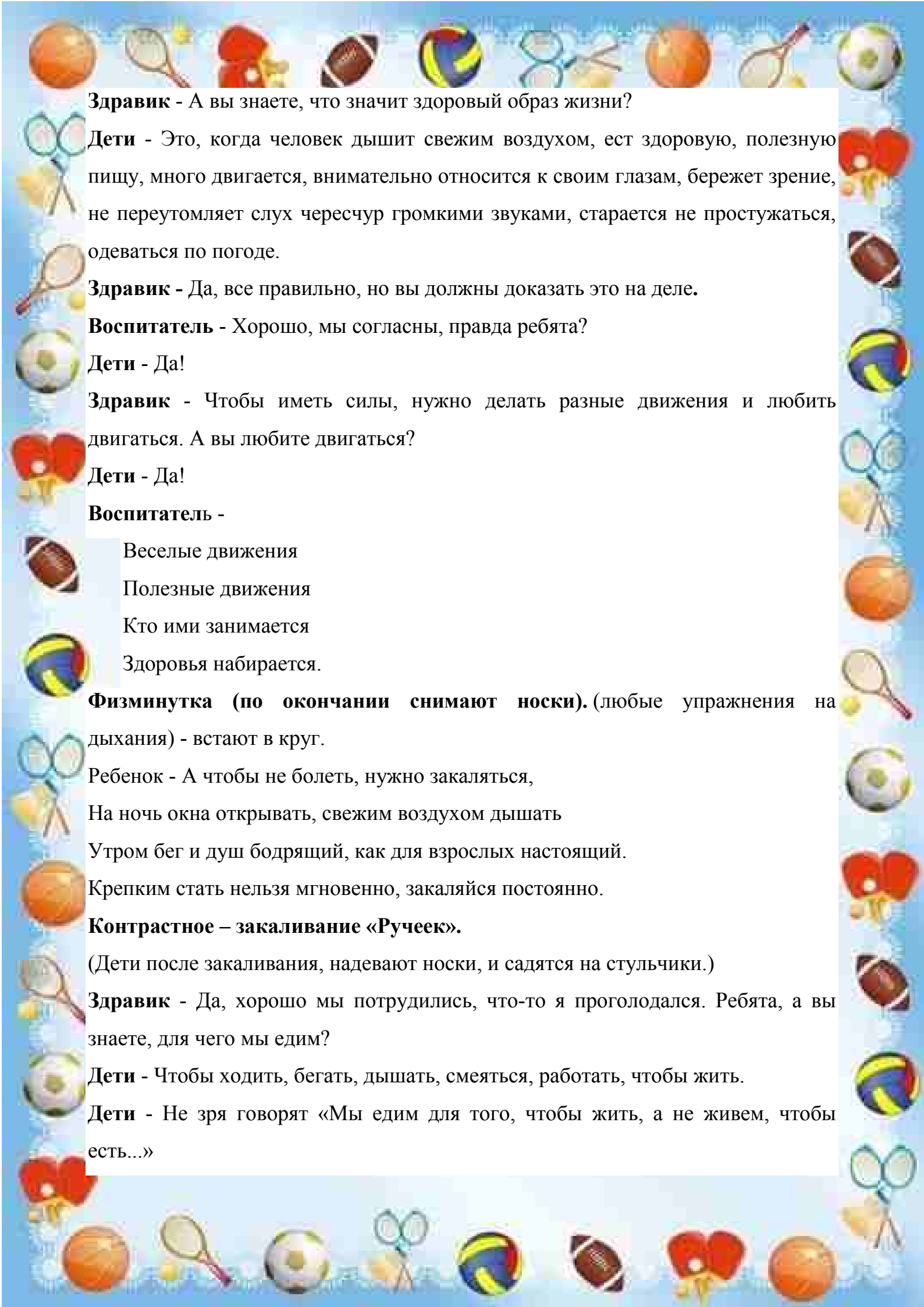
Заходит Здравик - Здравичок поет песенку:

Прихожу я к детям в гости  
Учу я руки с мылом мыть  
А лишь потом и есть и пить.  
Учу перед едой,  
Мыть фрукты, овощи водой  
Продукты выбирать  
И в чем их польза, точно знать  
Их медленно жевать,  
Чтоб врача не вызывать.

#### Основная часть

**Здравик.** - Здравствуйте, я Здравик, я хожу по земле и ищу людей, которые заботятся о своем здоровье, т.е. ведут здоровый образ жизни.

**Воспитатель** - Здравик, ты нашел кого искал, наши ребятки именно такие.



**Здравик** - А вы знаете, что значит здоровый образ жизни?

**Дети** - Это, когда человек дышит свежим воздухом, ест здоровую, полезную пищу, много двигается, внимательно относится к своим глазам, бережет зрение, не переутомляет слух чересчур громкими звуками, старается не простужаться, одеваться по погоде.

**Здравик** - Да, все правильно, но вы должны доказать это на деле.

**Воспитатель** - Хорошо, мы согласны, правда ребята?

**Дети** - Да!

**Здравик** - Чтобы иметь силы, нужно делать разные движения и любить двигаться. А вы любите двигаться?

**Дети** - Да!

**Воспитатель** -

Веселые движения

Полезные движения

Кто ими занимается

Здоровья набирается.

**Физминутка** (по окончании снимают носки). (любые упражнения на дыхания) - встают в круг.

**Ребенок** - А чтобы не болеть, нужно закаляться,

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых настоящий.

Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постоянно.

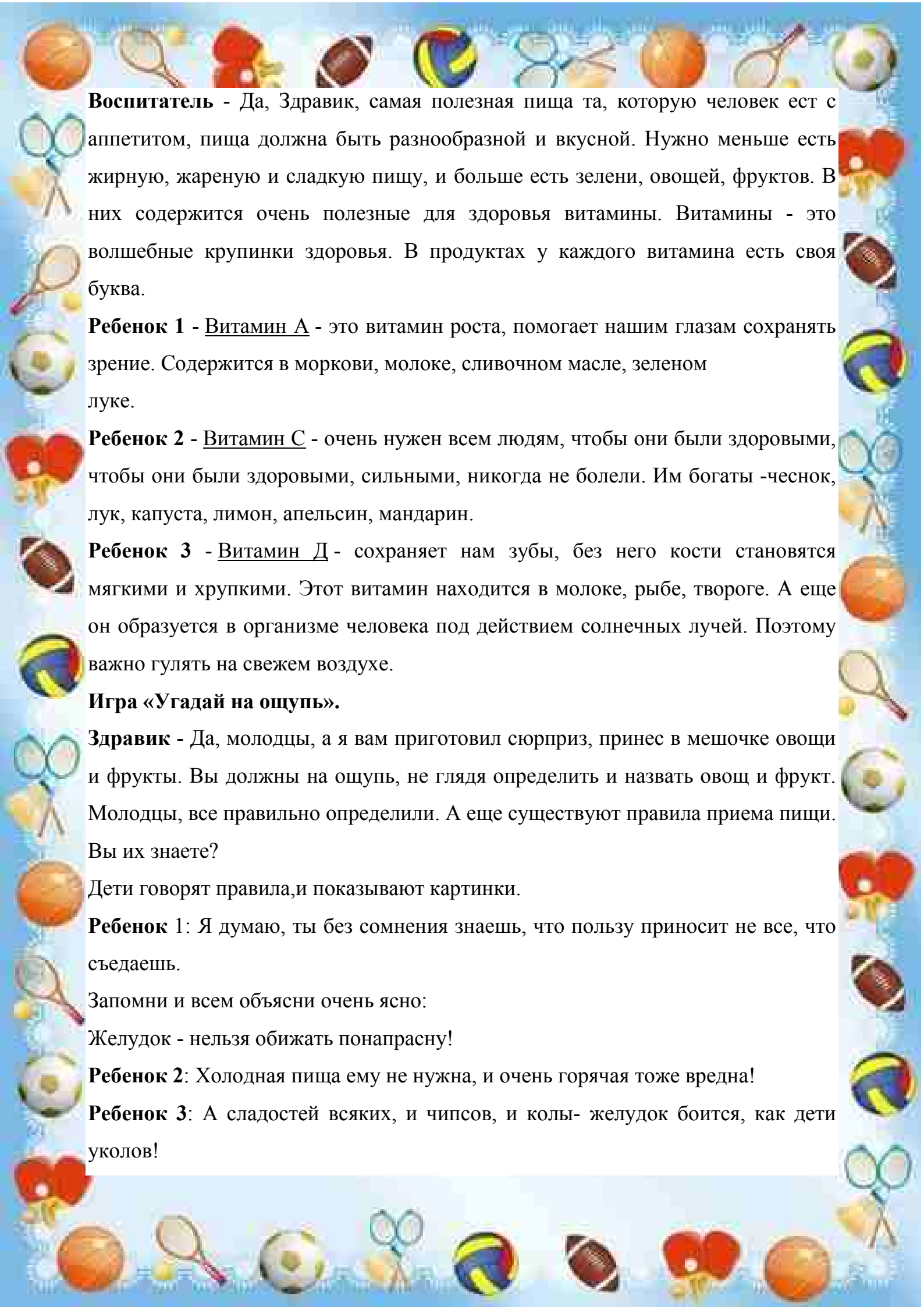
**Контрастное – закаливание «Ручеек».**

(Дети после закаливания, надевают носки, и садятся на стульчики.)

**Здравик** - Да, хорошо мы потрудились, что-то я проголодался. Ребята, а вы знаете, для чего мы едим?

**Дети** - Чтобы ходить, бегать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить.

**Дети** - Не зря говорят «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, чтобы есть...»



**Воспитатель** - Да, Здравик, самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом, пища должна быть разнообразной и вкусной. Нужно меньше есть жирную, жареную и сладкую пищу, и больше есть зелени, овощей, фруктов. В них содержится очень полезные для здоровья витамины. Витамины - это волшебные крупинки здоровья. В продуктах у каждого витамина есть своя буква.

**Ребенок 1** - Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранять зрение. Содержится в моркови, молоке, сливочном масле, зеленом луке.

**Ребенок 2** - Витамин С - очень нужен всем людям, чтобы они были здоровыми, чтобы они были здоровыми, сильными, никогда не болели. Им богаты -чеснок, лук, капуста, лимон, апельсин, мандарин.

**Ребенок 3** - Витамин Д - сохраняет нам зубы, без него кости становятся мягкими и хрупкими. Этот витамин находится в молоке, рыбе, твороге. А еще он образуется в организме человека под действием солнечных лучей. Поэтому важно гулять на свежем воздухе.

### **Игра «Угадай на ощупь».**

**Здравик** - Да, молодцы, а я вам приготовил сюрприз, принес в мешочке овощи и фрукты. Вы должны на ощупь, не глядя определить и назвать овощ и фрукт. Молодцы, все правильно определили. А еще существуют правила приема пищи. Вы их знаете?

Дети говорят правила, и показывают картинки.

**Ребенок 1:** Я думаю, ты без сомнения знаешь, что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок - нельзя обижать понапрасну!

**Ребенок 2:** Холодная пища ему не нужна, и очень горячая тоже вредна!

**Ребенок 3:** А сладостей всяких, и чипсов, и колбас - желудок боится, как дети уколов!

**Ребенок 4:** Не ешь на ходу - это очень опасно, все люди об этом знают прекрасно!

**Ребенок 5:** За стол в одно время всегда ты садись и руки помыть до еды не ленись! **Ребенок 6:** Большими кусками не стоит глотать, а тщательно надо еду прожевать! **Ребенок 7:** Старайся ты все же много не есть, чтоб толстым не стать и не болеть!

**Здравик** - Молодцы, ребята, вы не только это знаете, но и выполняете.

**(Звучит музыка, заходит баба-яга с завязанным зубом.)**

**Баба-Яга** - Фу, русским духом пахнет. Ой, сколько пухленьких, крепеньких, здоровеньких детей, съесть бы вас, да один зуб у меня остался и тот болит.

**Воспитатель** - Баба-Яга, а наши дети зубы берегут, заботятся о них.

**Баба-Яга** - А ну-ка, покажите свои зубки (дети показывают Бабе-Яге зубы).  
Какие беленькие, ровненькие.

**Воспитатель** - Ребята, расскажите Бабе -Яге, сколько зубов должно быть у взрослого человека.

**Дети** - Тридцать два!!! Тридцать два веселых друга

Уцепившись друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке

Хлеб грызут, грызут орешки!

**Воспитатель** - Как называются передние зубы? **Дети** - Резцы. **Воспитатель** - Как называются боковые, острые?

**Дети** - Клыки.

**Воспитатель** - А как называются задние зубы?

**Дети** - Коренные.

**Воспитатель** - Ребята, скажите Бабе-Яге что надо делать, чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми?

**Дети** - Нужно чистить их два раза в день: утром и перед сном, полоскать после еды, не есть много сладкого, ходить к зубному врачу два раза в год....

**Баба-Яга** - Спасибо! Теперь буду знать. А сейчас нарисуйте мне пожалуйста те продукты, которые полезны и вредны для зубов.



(Дети рисуют и рассказывают, что нарисовали).

**Баба-Яга** - Чтоб тебе, мой друг, с тоской, не пришлось на склоне лет,  
Страшной челюстью вставною, пережевывать обед.

Чтоб свои родные зубки, смог ты дольше сохранить.

Надо чистить их почаще, надо вовремя лечить.

**Баба-Яга** - Это вам подарок от меня (передает коробку с фруктами). А сейчас мне нужно прощаться. Спасибо всем за науку. До свидания!

**Здравик** - И я тоже убедился, что вы те дети, которые ведут здоровый образ жизни и я хочу вручить вам эмблемы «ЗДРАВИКА». До свидания







