

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи: 1. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.

2. Развивать навыки чистоты и личной гигиены.

3. Вызвать желание вести активный образ жизни.

Оборудование: проектор и экран для презентации.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! *Дети здороваются.* А как вы думаете, что означает слово "Здравствуйте"?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей.

Ведущий. Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья.

Вы готовы со мной путешествовать?

Дети: Да!

Ведущий. Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем веселом поезде.

Дети встают друг за другом "паровозиком", ведущий впереди, идут друг за другом по залу, меняют направление (по кругу, змейкой). Останавливаются с окончанием музыкального фрагмента.

Ведущий. Остановка! Станция «Зарядкино»!

Чтобы быть здоровым, с чего надо начинать свой день?

Дети: С зарядки!

Ведущий. Становитесь по порядку на веселую зарядку!

Танец по показу «Веселая зарядка»

Ведущий. Едем дальше!

Дети "паровозиком" едут дальше.

Ведущий. Остановка! Станция «Чистюлькино»! (*дети садятся*)

Детей встречает доктор Чистюлькин.

Чистюлькин: Здравствуйте, ребята! Рад вас видеть в моей стране чистоты!

И раз вы у меня в гостях – я расскажу вам, зачем нам нужна чистота.

Но сначала, скажите-ка мне, кто такие микробы? (*ответы детей*)

Микроб – это очень опасный злодей!

Не жалко ему ни зверей, ни людей.

Всех страшных болезней причина – микроб!

А разглядишь его лишь в микроскоп!

А как вы думаете, что нравится микробам?

(*ответы детей*)

Микробы любят:

Когда пол давно не мыт, пыль везде клубится,

Игрушки с пола убирать вы будете лениться,

Когда никто не моет рук, и чистых нет рубашек,

И ловит сонных мух паук среди невымытых чашек.

Вот видите, ребята, микробам очень легко поселиться у вас дома, и тогда –

От всех болезней будем кашлять и чихать,

И гулять совсем не пустят, и с друзьями поиграть.

Но что же делать, как мы будем бороться с микробами?

Может, громче всех кричать и в ладоши хлопать?

Или высунуть язык, и ногами топтать?
И тогда микроб решит – в стране землетрясенье,
И на улицу сбежит, чтоб найти спасенье.
Можно так бороться с микробами? Да, я просто пошутил.
А как же с ними бороться? *(ответы детей)*

Чистюлькин: Правильно!

Оказывается, микробы больше всего боятся чистоты!
О том, что нужно делать вам каждый день, чтобы микробы у вас не поселились, я придумал вот такое стихотворение:

Убирать свои игрушки, - маме помогать.

Чистым ушком на подушку ночью лечь в кровать.

Кушать кашу чистой ложкой, за обедом не болтать,

Поиграв с любимой кошкой, руки мыть, не забывать.

А разве только дети помогают соблюдать чистоту? Нет, родители в этом деле тоже важны:

Мама чисто моет пол и белье стирает,

Пылесосить все ковры папа помогает.

Посмотрим, как заботится Мишка и Машенька о чистоте!

«Песня о чистоте»

Но чисто должно быть не только в вашем доме, но и везде!

Чтобы было хорошо, чисто на планете,

Я даю рецепт такой, взрослые и дети:

Мусор в урну ты бросай, где попало, не кидай,

Цветы не срывай, кусты не ломай,

Птиц и зверей не обижай!

Вот теперь, когда вы прошли урок в нашей школе Чистоты, вы стали настоящими чистюлями!

За дверью слышится громкий плач.

Входит растрепанная Капризка с грязными пятнами на лице и руках, ревет.

Ведущий: Ты чего реवेशь, Капризка?

Капризка: Я чихаю, я охрипла, горлышко мое болит...

И животик ноет что-то, что такое, это грипп?

Чистюлькин: Ребята, почему Капризка заболела, как вы думаете? *(ответы)*

Конечно! Тебя микробы одолели, вот и дышишь еле-еле.

Наверно, только носик мочишь, умываться-то не хочешь?

Как, ребята, называется тот, кто плохо умывается?

Ответы детей: Грязнуля, неряха.

Капризка: Зато я живу и бед не знаю:

Мыло в глаз не попадает.

Щётка дёсны не дерёт,

Губка мокрая не трёт.

Огурцы, морковь не мою...

Чистюлькин: Что же делать нам с тобою?

Нам тебя, Капризка, жалко.

Выпишу тебе лекарства, сделаю укольчик...

А чтоб больше не болела,

Дарим мыло и мочалку.
Дарим щётку мы зубную
И зубную пасту.

Капризка: А что мне с этим делать?

Чистюлькин: А об этом нам расскажет мультфильм "К чистоте будь готов!":

Умывайся каждый день, по утрам и вечерам,
А грязнулям и неряхам – стыд и срам!
А фрукты и овощи, ребята, можно немытыми есть?
Ты все поняла, Капризка?

Капризка: Спасибо, доктор, спасибо, ребята!

Буду я стараться, буду умываться,
И морковку буду мыть, чтоб здоровой самой быть!
Берет подарки, прощается, уходит.

Чистюлькин: Ребята, а вы знаете, какие ещё нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом?

Чистюлькин: Это мы сейчас проверим.

Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, шампунь, игрушки) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справится со своим заданием.

Чистюлькин: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедился в том, что вы все знаете правила гигиены.

А сейчас я покажу вам мультфильм, и вы узнаете, а что же еще очень важно в борьбе с вредными микробами!

Чистюлькин: Так что же еще нужно, чтобы победить микробов?

Правильно! Нужно проветривать помещение и больше гулять на свежем воздухе!

И тогда никакие микробы и болезни вам не страшны!

Предлагаю вам отправиться на следующую станцию!

Едем?

Вбегает Капризка.

Капризка: А меня возьмите с собой в путешествие! Я умылась, нарядилась, И у меня уже ничего не болит!

Чистюлькин: Ребята, возьмем с собой Капризку? (*едут*)

Ведущий: Остановка! Станция спортивная!

Дети встают в круг.

Чистюлькин: Чтобы спортом заниматься, будем силы укреплять,
Упражненья выполнять, лёгкие тренировать.

Нам ребята воздух нужен,
Мы вздохнули все поглубже,
Задержали тут дыханье.

Не спешите, все вниманье!

1. Упражнение на задержку дыхания «Замри».

2. Упражнение "Пузыри".

Пусть ребёнок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёки-пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот(2-3раза.)

3. Упражнение "Насосик".

Ребёнок ставит руки на пояс, слегка приседает- вдох, выпрямляется –выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длиннее. (3-4раза)

Чистюлькин: Ребята, а какие виды спорта вы знаете?

Ведущий. Отправляемся дальше! (едут)

Остановка! Станция «Витаминная»!

Чистюлькин: Ребята, вы знаете, какие продукты полезны для здоровья?

Капризка: Конечно, это каждый знает! Конфеты, газировку, шоколадки, жвачки. Чего тут знать-то. (Ответы детей)

Чистюлькин: А вот и нет, Капризка! Все, что ты назвала, как раз очень вредно для здоровья! А полезны продукты, в которых есть витамины и разные полезные для здоровья вещества!

Чистюлькин загадывает загадки. Капризка пытается отгадать.

1. За кудрявый хохолок

Ее из норки поволок.

На ощупь — очень гладкая,

На вкус — как сахар сладкая!

Капризка: Конфета! (Морковь)

2. Уродилась на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Ее в них ищи.

Капризка: Я знаю! Это сладкая вата! (Капуста)

3. Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ...

Капризка: это мой сосед Андрей! Всегда всех до слез доводит! (Лук)

4. Круглое, румяное, и растет на ветке,

Любят его взрослые и маленькие детки.

Капризка: Так это ж мячик! (Яблоко)

Чистюлькин: А сейчас мы проверим, хорошо ли вы знаете овощи и фрукты!

Конкурс «Варим борщ и компот».

Из каждой команды выбираются по несколько детей. Одной команде поручается отобрать продукты необходимые при приготовлении борща (овощи). Другой команде для приготовления компота (фрукты).

Побеждает команда, быстро и правильно справившаяся со своим заданием.

Чистюлькин: Вот и закончилось наше веселое путешествие!

Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, и не болеть!

А на прощанье, детвора, мы спляшем весело! Ура!