

**Конспект мероприятия, посвящённого Всемирному дню здоровья и пропаганде
здорового образа жизни в ДОУ «В здоровом теле – здоровых дух!!!»**

Целевая аудитория: педагоги МБДОУ № 63, воспитанники (4-7 лет), родители.

Сроки проведения: апрель

Место проведения: МБДОУ № 63 (групповые помещения, спортивно-музыкальный зал)

Образовательные области: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Педагогические средства и оборудование: компьютеры, экран, проектор, методические разработки, спортивный инвентарь, музыкальный центр, фортепиано.

Цель мероприятия: целостная работа педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

К **задачам** мероприятия относятся: улучшение физического развития, физической подготовленности и представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ, а также формирование у родителей и педагогов понятия о здоровом образе жизни и ценностных ориентаций, связанных со здоровьем, эмоциональное благополучие каждого ребенка, использование разнообразных средств для формирования ЗОЖ воспитанников и повышения двигательной активности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности.

Задачи для воспитанников: иметь представления о своем теле и о здоровом образе жизни; совершенствовать двигательные навыки; испытывать потребность в движении и физическом самосовершенствовании на основе «мышечной радости».

План (содержание) мероприятия

3,4 апреля – воспитатели каждой группы, в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, в рамках НОД проводят серию занятий «Будь здоров!», с показом презентации, примерный конспект (Приложение 1)

3-7 апреля – родители всех групп принимают участие в конкурсе газет «Здоровье это...». Итоги конкурса подводит жюри (родители), победители и участники награждаются дипломами.

7 апреля – праздничные мероприятия в спортивно-музыкальном зале, посвящённые Всемирному дню здоровья и пропаганде ЗОЖ «В здоровом теле – здоровый дух!!!» (Приложение 2, 3, 4)

Приложение 1

Серия занятий для детей старшего дошкольного возраста в рамках НОД по теме: Будь здоров!

Занятие 1

Личная гигиена человека

- Здравствуйтесь, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них, а именно – о личной гигиене человека.

А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Сегодня мы поговорим с вами о ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, поиграем, отгадаем загадки и посмотрим мультфильмы.

Ребята, давайте послушаем стихотворение Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». (презентация) Обратите внимание на иллюстрации на мониторе. (презентация)

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо! (картинка)

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха,

Про такого говорят: Он плохой, неряха! (картинка)

Какой из мальчиков вам больше нравится?

А почему вам понравился аккуратный, опрятный мальчик?

А другой почему не понравился?

А что нам нужно, чтобы смыть с себя грязь и быть чистым?

БЕСЕДА

Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы) что такое личная гигиена?

Назовите известные правила личной гигиены.

Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивы люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Бориса Заходера «Петя мечтает». Давайте послушаем.

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само бы меня мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала

Говорить, что я лентяй!

Ребята, о чем мечтал Петя?

Мечтаете ли вы об этом?

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ПОЧЕМУ НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И МЫТЬ РУКИ»

Беседа по презентации + загадки из ларца

ЗАГАДКИ ИЗ ЛАРЦА

Ребята, поднимите руки те, кто никогда не болел. А теперь те, кто болеет раз в году. А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неправильно. Давайте постараемся это изменить и запомним, что быть здоровым для человека естественно. Болеть никто из нас не любит. В моем волшебном ларце собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать что там за предметы, давайте отгадаем загадки! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в ларце!

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. (расческа)

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

Ей спины моей не жалко –

С мылом трет меня - (мочалка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)

Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)

А у пасты есть подружка.
Чистит зуб, старается.
Скажи, как называется? (зубная щетка)

Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда под рукою,
Что это такое? (полотенце)

Эти растения с резким запахом являются хорошим средством в профилактике простуды
(лук, чеснок)
Вещества в таблетках, помощники нашему здоровью. (витамины)

Давайте посмотрим с вами мультфильмы «Скажи микробам НЕТ!», «Чистые руки»
(смешарики) (12 мин.)
Ребята, о чем был мультфильм?
Какие правила личной гигиены вы можете назвать?

Молодцы, ребята!
А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду
зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог (здоровья)
Здоровье в порядке – спасибо -(зарядке)
Если хочешь быть здоров -(закаляйся)
В здоровом теле – здоровый ... (дух)
Кто аккуратен, тот людям(ПРИЯТЕН)
Чистота – лучшая(красота)

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя
беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров
будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свиданья!

Занятие 2

Здоровым быть здорово!

Питание. Распорядок дня. Физкультура.

Здравствуйте, ребята!

Я сейчас вам задам вопросы, а вы быстро и дружно все вместе на них отвечайте:

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки,

И на футбол их не зови,

Раскройте мне секрет

Таких из вас здесь нет?

Дети: НЕТ!

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

Дети: НУЖЕН!

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята здесь сегодня есть?

Дети: ЕСТЬ!

Ребята, сегодня мы продолжим с вами разговор о ЗОЖ. А именно – о правильном питании, о распорядке дня и о важности зарядки и физкультуры.

Давайте вспомним, что такое ЗОЖ?

– это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.

В прошлый раз мы говорили с вами о правилах ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Давайте посмотрим презентацию.

(ПРЕЗЕНТАЦИЯ)

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому АВМ необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Давайте поиграем.

Я начну сказку, а вы придумаете ей продолжение.

«Жил-был один король. У него была дочь. Она любила есть только сладкое. И вот с ней случилась беда...»

Какая беда случилась с принцессой?

Что вы посоветуете ей?

Верно, от неправильного питания, употребления в больших количествах сладкого, портятся зубы, и нам приходится идти к зубному врачу, чтобы их лечить.

Поиграем?

А в ходе игры поговорим о том, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную, здоровую улыбку на всю жизнь:

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Молодцы, ребята, верно отвечали!
Теперь давайте посмотрим мультфильм о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ (смешарики)
(6 мин) («Нездоровый рекорд»)

А теперь давайте проверим ваши знания!!
Игра вам наверно давно знакома. Называется она
СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ
Я вам раздаю цветочки каждому – красный и желтый. И называю слова. Если продукт
полезный – вы поднимаете желтый цветок, если вредный – красный.
Давайте потренируемся. Чипсы – красный. Яблоко – желтый. Молодцы! Продолжаем!

А теперь давайте посмотрим с вами мультфильм о РАСПОРЯДКЕ ДНЯ! (смешарики) (6
мин)
«Все успеть» (6 мин)
Ребята, что вы узнали из мультфильма?

А сейчас поговорим о важности физкультуры для сохранения физического здоровья.
(презентация)
Вы, наверное, уже устали?
Давайте проведем физкультминутку!
Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!
Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя.
Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.
Смотрим вверх, прогнули спинку,
Покачали головой,
Руки вкрест перед собой.
Покажите радость встречи,
Руки положив на плечи.
Покачались, как качели,
Ах! – и встали.
Ох! – и сели.
Снова встали, сели, встали,
Пальцы сжали и разжали.
Не устали?

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?
Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

Давайте посмотрим с вами мультфильм «ВОЗДУХ ВДОХНОВЕНИЯ» (6 мин)
О чем был мультфильм? Как нужно себя вести, чтобы быть здоровым?

ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе?
Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а 11 других
не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй,
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4. Зеленый луг,
100 скамеек лишь вокруг,
от ворот до ворот
бойко бегают народ
на воротах этих
рыбацкие сети (стадион)

5. лед вокруг прозрачный, плоский
две железные полосы,
а над ними кто-то пляшет
прыгает, руками машет (фигурист)

А сейчас мы разгадаем с вами КРОССВОРД о здоровье!
Доскажи словечко: (отгадки все вы можете найти на самом кроссворде)
Если часто чистишь ЗУБЫ

Лечит отлично – рыжий..... ЙОД

Подведение итогов:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свиданья!

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
(развлечение для младших дошкольников)

Утром Мойдодыр обходит все группы.

Мойдодыр. Здравствуйте, ребята!
Я – Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир!
Если топну я ногою,
Позову моих солдат,
В эту комнату толпою
Умывальники влетят,
И залают, и завоюют,
И ногами застучат!

Есть ли среди вас грязнули, неумытые, непричесанные дети? Нерях на праздник не беру! *(Проверяет, все ли дети чистые, опрятные.)*

Дети входят в зал под музыку, их встречает Мойдодыр.

Мойдодыр. Я пригласил вас для того, чтобы узнать, дружите ли вы с водой. Умываетесь ли утром, вечером, после еды? Чистите ли зубы?

Мойдодыр загадывает загадки, вручая отгадавшему картинку с изображением отгаданного предмета или сам предмет.

Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтоб варились кисели,
Чтобы не было беды, –
Жить нельзя нам без... *(воды).*

Гладко, душисто, моет чисто. *(Мыло.)*

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

Не смотрел в окошко –
Был один Антошка,
Посмотрел в окошко –
Там другой Антошка.
Что это за окошко,
Куда смотрел Антошка? *(Зеркало.)*

Берега над озером,
Словно снег белеют.
Захочу – и озеро
Сразу обмелеет. *(Ванна.)*

Мойдодыр. Правильно, ребята! И зеркало, и расческа, и мыло помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье! А все ли вы умеете правильно намыливать руки? *(Дети показывают.)* А вытирать их? А расчесываться?

Мойдодыр предлагает сыграть в игру «Раздень, умой и уложи куклу спать», для чего набирает 2 команды. Один ребенок раздевает куклу, аккуратно складывает одежду, другой умывает, третий стелет постель и укладывает куклу спать.

Мойдодыр. Отгадайте еще одну загадку.

Кто в дни болезней

Всех полезней? *(Доктор.)*

Входит врач. Он проводит короткую беседу о гигиене, закаливании, зарядке.

Врач*(в заключение)*. Будьте здоровыми, детки,
Чтоб не пришлось пить таблетки.
Откажитесь и от микстуры,
Сережи, Катюши и Юры.
Лучше дружите со спортом, игрой,
Закаляйтесь, обливаясь водой.
Кушайте – мой вам совет –
Кашу – на завтрак, щи – на обед!
Будьте здоровыми, детки!

Вот вам сюрприз мой – конфетки.

**ПУТЕШЕСТВИЕ
ПО КОРОЛЕВСТВУ «БУДЬ ЗДОРОВ»
(развлечение для детей средней группы)**

Под веселую детскую мелодию, дети входят в зал и садятся.

Ведущий. Ребята, только что в наш детский сад пришло письмо. Прислала его королева Чистота из королевства Будь здоров. Все жители этого королевства отличаются особой опрятностью, аккуратностью и крепким здоровьем. Рядом с этим королевством живет король Неряха. Решил он захватить королевство Будь здоров, но не силой, а хитростью. Разослал он по всему королевству своих лазутчиков. Узнала об этом королева Чистота – опечалилась. Но верные ее слуги, рыцари чистоты, расставили по всему королевству свои посты. Каждый, кто проходит через них, должен ответить на вопросы. Если ответил – проходи, а если нет, то не лазутчик ли ты короля Неряхи? Ребята, королева Чистота просит нас помочь найти и обезвредить лазутчиков короля Неряхи. Поможем? Мы сейчас отправимся с вами по королевству Будь здоров. Вы готовы ответить на вопросы рыцарей Чистоты? А чтобы мы не сбились с пути, королева Чистота прислала нам карту своего королевства. Давайте ее посмотрим. *(Смотрят карту.)* Ребята, перед трудным путешествием нам нужно набраться сил и проверить, готовы ли мы победить лазутчиков короля Неряхи.

Звучит песня «На утренней зарядке» Т. Попатенко. Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики. Затем под музыку направляются к посту 1. Здесь их встречает Гребешок.

Пост 1 «Гребешковый двор».

Гребешок. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. *(Гребешок, расческа.)*

У кого с собой
Гребешок простой,
Покажи тотчас,
Мой порадуй глаз.

Есть еще загадка
У меня, ребятки!
Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. *(Носовой платок.)*

Ведущий. Ребята, предлагаю отдохнуть перед дальней дорогой, а заодно и показать свое умение.

Есть у нас одна игра
Только для мальчишек:
Бантик кукле завязать,
Чтоб красивым вышел.
Ну-ка, мальчики, идите,
В руки ленточки возьмите.
По сигналу «Раз-два-три»
Не зевай, вперед беги!

Проводится игра «Завяжи кукле бантик».

Пост 2. «Домик тетушки Мочалки».

Тетушка Мочалка выходит и исполняет песню на мотив «Имел бы я золотые горы...».

Мочалка. 1. Всем непременно нужно мыться

И утром, вечером, и днем.

И перед каждою едою,

И после сна, и перед сном.

2. Так мойтесь чаще,

Вы мойтесь чище,

Грязнуй я вовсе не выношу.

И не подам руки грязнулям,

И не поеду в гости к ним.

Мочалка. Здравствуйте, ребята! Мы с вами давно знакомы, ведь я – тетушка Мочалка. Ребята, а вы знаете, как часто нужно мыть руки? Почему с мылом? Зачем нужны мочалки? В какой последовательности человек должен мыть себя? (*Ответы детей.*) Молодцы, ребята! А сейчас отгадайте загадку:

Говорит дорожка,

Два вышитых конца:

– Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица,

Испачкаешь меня! (*Полотенце.*)

Ребята, вы, конечно, знаете, когда нужно пользоваться полотенцем? Молодцы, на все мои вопросы ответили! Ну а сами-то вы любите умываться? Сейчас проверим.

Песня «Кто умеет чисто мыться?» музыка М. Иорданского.

Мочалка. Есть у меня одна игра,

Вам понравится она.

Вам вопрос хочу задать.

Ваше дело – отвечать.

Если вы со мной согласны,

Отвечайте хором, братцы:

«Это я, это я,

Это все мои друзья».

Ведущий. Если же мы не согласны,

То молчим в ответ. Вам ясно?

Мочалка. Отвечайте хором, вмиг,

Кто здесь самый баловник?

– Я спрошу сейчас у всех,

Кто здесь любит песню, смех?

– Кто привык у вас к порядку,

Утром делает зарядку?

– Кто из вас, скажите, братцы,

Забывает умываться?

– И еще один вопрос:

Кто себе не моет нос?

Все загадки отгадали,

В игру весело играли.

Мне осталось лишь узнать:

Вы умеете плясать?

Ну, тогда, друзья, спешите,

Тройки, быстро выходите.

Начинается у нас

Развеселый перепля!

«Пляска тройками», музыка Ю. Чичкова.

Пост 3. «Река Шампунька».

Здесь ребят встречает собачка Шампунька.

Ведущий. Здравствуй, Шампунька!

Шампунька. Гав, гав!

Собачка Шампунька предлагает детям ответить на вопросы.

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

Костяная спинка,
На брюшке щетинка. *(Щетка.)*

Ведущий. Для чего нужна щетка? *(Ответы детей.)*

Шампунька. Белый, белый порошок,
Между зубками скок-скок.
Заблестели зубки,
Ракраснелись губки.

Ведущий. Ребята, как нужно ухаживать за зубами? Отчего они портятся?

Вдруг врывается Бармалей, пытается поймать детей, у него ничего не получается, и он угрожающе поет «Песенку Бармалея».

Бармалей. Ах вы, вредные детишки! Вот вы где! Сейчас я вас схвачу и посажу в темницу, а потом решу, что с вами делать! *(Вдруг корчится от зубной боли.)* Ой-ой-ой! Ай-ай-ай!

Ведущий. Что с тобой, Бармалей?

Бармалей. Что, что? Зуб болит! Третьи сутки мучаюсь! И холодную лягушку прикладывал! И мухомор жевал! И горячим пеплом посыпал! Чего я только не делал – ничего не помогает!

Ведущий. Ребята, как вы думаете, правильно Бармалей зуб лечил? *(Нет.)* А что нужно ему было сделать? *(Обратиться к зубному врачу.)*

Бармалей. А кто это такой? Я, кроме Айболита, и врачей больше не знаю! И тот в темнице сидит!

Ведущий. Вот и плохо! Ребята, а что нужно делать каждый день, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Дети. Чистить зубы ежедневно.
Полоскать рот после еды.
Меньше есть сладкого.
Больше есть овощей и фруктов.

Бармалей. А я не знаю, как чистят зубы и полощут рот.

Ведущий. Ребята, давайте покажем Бармалею, как мы это делаем.

Дети имитируют полоскание рта и чистку зубов.

Бармалей продолжает стонать от боли.

Ведущий. Жалко Бармалея, что ж он так мучается. Придется ему помочь. Есть одно народное средство от зубной боли.

Бармалей. Какое?

Ведущий. Очень простое! Принесите мне стакан воды, чайную ложку соли.

Ведущий растворяет соль в воде, перемешивает и предлагает Бармалею пополоскать рот. Бармалей не верит, но вскоре соглашается и с каждым глотком чувствует облегчение.

Бармалей. Ой, как хорошо! И правда, не болит! Ну, спасибо вам, помогли мне! А развеселить вы меня можете?

Ведущий. Конечно! Сейчас ребята тебе частушки споют.

Частушки

Про ребят и про игрушки
Сочинила я частушки.
Прежде чем их записать,
Стала петь я и плясать.

Ты играй повеселее,
Балалайка три струны!
Подпевайте, кто умеет,
Не стесняйтесь, плясуны!

Закопченную кастрюлю
Юля чистила песком.
Два часа в корыте Юлю
Мыла бабушка потом.

Попросила я мальчишку
Показать мне грузовик,
А мальчишка, как мартышка,
Показал в ответ язык.

Ел я кашу и сметану,
У меня силенка есть.
Все же драться я не стану
Только ты ко мне не лезь.

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Закричал: «Какой позор!».

Маша ела, хохоча,
Гречневую кашу,
Отмывали целый час
Гречневую Машу!

Мокрым веником Егорка
Так и хлещет Ваню.
Генеральная уборка
Превратилась в баню!

Вова время не терял,
Поздравляем Вовочку –
Он с три короба наврал
И еще коробочку!

Всех Никита задирает,
Получает тумачи.
Кто-то марки собирает,
А Никита синяки.

Саша – парень ничего,
Только он кусается:
Все собаки от него
Наутек бросаются!

Все, что Петя подобрал,
Он в карман пихает.
Если Петя погулял,
Дворник отдыхает.

Бармалей. Ай да молодцы! Вы не только меня развеселили, но и помогли узнать, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровым: физкультурой заниматься (*загибает пальцы*), закаляться, мыть руки с мылом, фрукты и овощи мыть перед едой, регулярно ходить к зубному врачу, каждый день умываться и чистить зубы.

Ведущий. Молодец, Бармалей, все правильно запомнил.

Бармалей. Вот только у меня ничего не получится.

Ведущий. Почему? Мы же с ребятами научили тебя правильно чистить зубы.

Бармалей. Да у меня же ничего нет! Бедный я, несчастный Бармалей!

Ведущий. Не расстраивайся, Бармалей, сейчас мы это поправим: у нас с ребятами для тебя сюрприз приготовлен.

Бармалей. Что за сюрприз? Хороший?

Ведущий. Вот тебе паста, вот щетка, а вот мыло. Чисть зубы, мой руки и вспоминай ребят.

Бармалей. Вот спасибо! Мне никто таких полезных и нужных подарков не дарил! И никто раньше не пожалел! Спасибо вам!

Буду, буду я добрей, да, добрей!
Напеку я для детей, для детей
Пирогов и кренделей, кренделей! (*Убегает.*)

Ведущий. Ребята, посмотрите на карту, последний пост, который мы должны пройти – «Городок-все в порядке». Продолжим наш путь.

Пост 4. Городок-все в порядке.

Дети приходят в городок и видят, что везде мусор, банки, бумага валяются, беспорядок кругом, и в луже лежит Грязнулькин, весь грязный, неряшливо одетый, волосы всклокочены.

Ведущий. Ребята, куда мы попали? Какой кругом беспорядок?! Давайте все уберем? (*Наводят порядок. Обращается к Грязнульке.*) А ты почему такой грязный тут лежишь?

Грязнулькин исполняет «Песенку Грязнулькина» на мелодию «Песенки львенка и черепахи»: «Я на солнышке лежу...».

ПЕСЕНКА ГРЯЗНУЛЬКИНА

- | | |
|--|--|
| 1. Я на солнышке лежу,
Зубы чистить не хочу.
Все лежу, и лежу,
Шоколадку я жую.
(или Чупа-чупсу я сосу). | 2. Умываться надо мне,
Закаляться надо мне.
Ну, а я все лежу,
Ничего я не хочу. |
| 3. Буду сникерсы жевать,
Буду спрайтом запивать.
Мне прививки не важны,
Доктора мне не нужны. | 4. Айболит топ-топ идет,
И пилюли он несет.
Больше я не лежу,
От него я убегу. |

Ведущий. Никуда мы тебя такого грязного не пустим. Ребята, помогите ему правильно одеться. А теперь умойся и вымой руки. Осталось только причесать тебя. Ну вот, посмотрите, какой красивый и опрятный мальчик стал.

Грязнулькин. Ой-ой-ой!

Ведущий. Что с тобой?

Грязнулькин. Живот болит! *(Корчится от боли.)*

Ведущий. Ну вот, а пел, что доктора тебе не нужны. Тут без Айболита никак не обойтись.

Под музыку «Чтоб расти и закаляться» на музыку Ю. Чичкова заходит Айболит.

Айболит. Здравствуйте! Где больной? *(Слушает больного, осматривает горло и т. д.)*
Все ясно: слишком много ел сладкого! Ну, ничего, сейчас я тебя вылечу! Вот эта пилюля совершенно необыкновенная, сейчас у тебя живот перестанет болеть. *(Ребенок жует глюкозу, «выздоровливает».)*

Ведущий. Спасибо, Айболит, за помощь. Без тебя бы мы ни за что не справились.

Мы тебя благодарим
И песню подарить хотим!

Айболит. С удовольствием послушаю, ведь хорошее настроение и веселая песня – лучше любого лекарства.

Исполняется песня «Айболит», музыка О. Фельдмана.

Айболит. Спасибо, ребята! Вы знаете, а ведь я к вам пришел по поручению королевы Чистоты. Вы спасли ее королевство, и за это она посвящает вас в рыцари чистоты. *(Одевает всем медали.)* А от меня вам витамины, чтоб вы никогда не болели и не чихали!

Ведущий. Спасибо, Айболит! Мы обязательно каждый день будем принимать твои витамины и чихать не будем. Договорились, ребята? *(Да.)*

Звучит песня «Апчхи», музыка В. Соловьева-Седого.

Заходит Бармалей, несет на подносе крендели.

Бармалей. Угощенье на столе,
Крендели готовы.
Приглашаю всех скорей
Я на чай медовый.

Дети с ведущим, Айболитом и Бармалеем идут в группу.

СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ И ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЙ!

(спортивный праздник
в старшей и подготовительной группах)

I. Вступительная часть.

Дети выходят в зал с флажками в руках, выполняют перестроение и встают в четыре колонны.

Ведущий. Это чьи идут ребята?

Дети. Это наши дошколята.

Ведущий. Раз, два.

Дети. Вейся, флаг!

Ведущий. Три, четыре.

Дети. Тверже шаг.

Ведущий. Бодрые и смелые.

Дети. Сильные, умелые.

Ведущий. Нет, наверно, в целом мире
Веселей, дружней ребят!

Дети. Это правда, мы такие,
Каждый заниматься спортом рад!

Ведущий. На спортивную площадку
Приглашаем, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинаем мы сейчас.

1-й ребенок. У нас есть друг веселый,
Всех сильнее он,
С утра приходит в садик
И на стадион.

2-й ребенок. Зовут его девчонки –

Девочки. Спорт!

3-й ребенок. Зовут его мальчишки –

Мальчики. Спорт!

4-й ребенок. Он смелый и упорный,
Он ловкий и задорный –
Мой товарищ – спорт!

5-й ребенок. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!

Все исполняют песню «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова.

Ведущий. Каждый день у нас, ребята...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Начинается с зарядки!

Дети. Каждый день!

Ведущий. Даже утром самым хмурым...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Веселит нас физкультура!

Дети. Каждый день!

Ведущий. И, конечно, очень важно...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Чтоб зарядку делал каждый!

Дети. Каждый день!

Дети выполняют упражнения с флажками.

II. Зарядка.

Ведущий. А сейчас, ребята, вам
Я один вопрос задам:
Школу юных космонавтов
Собираются открыть.
Вы хотели бы, ребята, В
эту школу поступить?

Дети. Да!

Ведущий. Очень рада, но сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желанья мало –
Каждый должен быть здоров!
Ну а все ли вы здоровы?

Дети. Все здоровы, все здоровы!

Ведущий. А к проверке все готовы?

Дети. Да, готовы!

Приходит доктор и проводит вместе с детьми разминку, предварительно объяснив и показав все движения.

1. «Мельница» – упражнение.

Исходное положение: стоя руки вниз. Пред собой 4 круговых движения прямыми руками, опустить руки (2 раза). Дыхание произвольное.

2. «Наклоны в сторону» – упражнение.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо, влево (вдох), принять исходное положение (выдох) (4 раза).

3. «Обхвати колени» – упражнение.

Исходное положение: ноги вместе, руки вниз. Присесть, согнуть колени, обхватить их руками, принять исходное положение (5 раз).

Доктор. Да, осмотром я доволен:
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров
И к празднику спорта готов!

Дети исполняют песню «Зарядка» (музыка Ю. Сорокина, слова Н. Шифриной) с движениями по показу инструктора по физической культуре

ЗАРЯДКА

1. Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

Припев: Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать,
Раз, два!
Раз, два!

2. Пусть не все хорошо
Может получиться.

– Не печалься, дружок,
Надо научиться.

Припев.

Ведущий. Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
Праздник наш – спортивное соревнование.

III. Приветствие команд-участниц.

Ведущий. В наших спортивных соревнованиях участвуют две команды: команда мальчиков – «Спутник» и команда девочек – «Ракеты».

На площадку участников приглашаем.
Слово, друзья, вам предоставляем.

Команды выстраиваются друг против друга.

Капитан «Спутника».

Мы приветствуем команду «Ракета».
Желаем полететь на другую планету.

(Команда): Проявить желаем храбрость и смелость,
А в игре показать умелость.

Ведущий. Спасибо, мальчишки, вы молодцы,
Ребята бравые, удалцы!

Капитан «Ракеты».

А вам, наш «Спутник» дорогой,
Желаем от души,
Чтоб результаты ваши все
Были хороши.

(Команда): Чтоб не знали, сегодня усталости
И доставили всем много радости.

Ведущий. Посмотрите вы вокруг:
Не найти таких подруг!
Девчата наши дивные,
Стройные, спортивные.

IV. Программа спортивных состязаний.

К о н к у р с 1. Р а з м и н к а.

Ведущий. Команды встретились.

Пора разминку начинать,
Участникам успехов и победы пожелать.
Конкурс «Разминка» объявляю для вас.
Не расслабляйтесь! В добрый час!
Обруч нам необходим,
Поиграем, дети, с ним.

Проводится игра «Пролезь в обруч и передай другому».

2. **И г р ы н а в е л о с и п е д е.**

1) Эстафета «Кто вперед?».

Описание. Дети разбиваются на команды из четырех человек. Нужно проехать «змейкой» между расставленными в определенном порядке кубами вперед и обратно, велосипед передать другому члену команды и т. д.

Команда, быстрее всех выполнившая задание, получает флажок.

2) Игра «Кто первый прилетит на Луну?».

Описание. Велосипеды украшаются изображениями ракеты и спутника (соответственно командам) на финише – изображение Луны; дети должны проехать по

большому кругу, потом по дорожке, не задев звезду, потом проехать через ворота из кубов и первыми доставить на Луну вымпел.

3) Игра «Тренировка футболистов».

Чья команда, катаясь на велосипеде, собьет больше мячей.

4) Игра «Остановка по сигналу».

Чья команда, катаясь на велосипеде, остановится точно по сигналу (поднятая вверх правая рука воспитателя).

3. И г р а «Чья команда больше загонит в ворота мячей?».

Описание. Ворота делают из кустов. По сигналу двое детей от каждой команды едут на велосипеде и ногой загоняют в ворота мячи: по второму сигналу – останавливаются.

Победителем является команда, забившая наибольшее количество «голов».

Пока арбитры подсчитывают количество забитых членами команд голов, дети читают считалочку.

СЧИТАЛОЧКА

Мы футболистами станем известными,
Я от рожденья со спортом дружу...
Эта считалочка самая честная,
Ты остаешься, а я – выхожу!

Ф. Лаубе

4. С о р е в н о в а н и е - а в т о г о н к и.

Ведущий. А теперь проведем соревнование-автогонки. Победит та команда, у ребят которой самые ловкие руки.

Описание. Для этой игры-соревнования нужны четыре машинки с веревочками, свободные концы которых прикреплены к палочкам. По сигналу ведущего дети начинают наматывать веревочки на палочки. Чья машинка быстрее подъедет, та команда и выигрывает – получает флажок.

6. Р е к л а м н а я п а у з а «Зарядка».

Ведущий. Поросятки, на зарядку!

На зарядку, поросятки!

Выбегают три Поросенка и делают зарядку.

1-й Поросенок. Руки в стороны, к плечам.

Руки в стороны, к плечам.

2-й Поросенок. Присесть, руки на пояс, встать.

Присесть, руки на пояс, встать.

3-й Поросенок. Руки на пояс, подняты вверх.

На пояс, опустить вниз.

После этого Поросята берут велосипеды: один едет по кругу, второй – восьмеркой, третий – змейкой.

Выбегает Волк. Хватает одного Поросенка, оба падают.

Поросенок. Помогите!

Поросята освобождают его, Волк просит пощады и, хромя, убегает.

Поросята. Чтобы волка не бояться,

Надо спортом заниматься!

Предлагают детям игру «Пролезь в туннель».

Чья команда быстрее закончит лазание по туннелю, считается выигравшей и получает флажок.

7. И г р а - и н с ц е н и р о в к а «Зайнышка».

На «лужайке» возле пенька сидит грустный Зайчик (ребенок в костюме или шапочке зайца). Звучит веселая мелодия. Зайнышка читает стихотворение, выполняя движения, соответствующие тексту. Все дети повторяют их за ним.

Жили-были (*кистями рук
покрутить перед собой – «фонарики»*)
зайчики (*показываем «ушки»*)
На лесной (*прямые руки вверх пальцы врозь – «дерево»*)
опушке (*ладонями нарисовать плоскость*),
Жили-были («фонарики») зайчики («ушки»)
В беленькой избушке
(«домик» – *руки сложены над головой*).
Мыли свои ушки (*потереть ушки*),
Мыли свои лапочки
(*потереть правой рукой левую и левой рукой правую*),
Наряжались (*покрутить кистями рук вниз*)
зайчики («ушки»), надевали (*потопать правой ногой*)
тапочки (*потопать левой ногой*).

Ведущий. Не грусти, Зайнечка. Наши ребята не дадут тебя в обиду, угостят и морковкой, и капусткой. Они сейчас быстро тебя развеселят, правильно я говорю, ребята?

Приглашайте Зайчика на задорную пляску.

Дети, взрослые, гости праздника исполняют «Праздничную польку» (муз. В. Витлина, сл. В. Верховского и Г. Гоппе) с произвольными танцевальными движениями.

Ведущий. Зайнечка, понравилось тебе у нас? Мы очень рады! Продолжаем наш праздник.

8. К о н к у р с в е л о с и п е д и с т о в .

На велосипеде въезжает Карлсон (исполнение роли лучше поручить взрослому – воспитателю, родителю), напевает речитативом песенку из радиопередачи «В гостях у кукол» (музыка Г. Крылова, слова К. Ибряева).

1. Если кто-то заскучает, потеряет аппетит,
Пусть меня на чашку чая поскорее пригласит.
Банку целую варенья съесть могу я без труда,
А варенье настроенье повышает нам всегда.

Привет: Я мотор, мотор, моторчик свой включу,
К вам я в гости прилечу
И свою большую ложку непременно захвачу.

2. Со своей высокой крыши вижу я весь белый свет.
У девчонок и мальчишек от меня секретов нет.
Я веселый, толстый Карлсон, повторять
люблю не зря:
«Жизнь прекрасна, жизнь прекрасна, если
все кругом друзья!»

Привет.

Карлсон (*к детям*).

Я детишек знаю тыщу,
Я любитель плюшек и конфет.
Лучшего приятеля не сыщешь,
Обойди хоть целый свет.
К вам, друзья, на представленья
Я примчался, чуть дыша.
Вам привез привет и поздравленья
От себя и Малыша.
А сейчас, ребята, вам свой простой вопрос задам:
Вы здоровы?

Дети(под руководством ведущего). Да, здоровы!

Карлсон. К новому конкурсу готовы?

Дети. Да, готовы!

Загадки от Карлсона:

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком. (расческа)
Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (носовой платок)
Ей спины моей не жалко –
С мылом трет меня - (мочалка)
Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)
Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)
А у пасты есть подружка.
Чистит зуб, старается.
Скажи, как называется? (зубная щетка)
Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда под рукою,
Что это такое? (полотенце)

Карлсон. Молодцы, ребята!

Ловкие, смышлёные

Дружные, веселые!

9. И г р а «Не промахнись».

Описание. У каждого члена команды – равное количество шишек (например, по 10 еловых шишек).

Задание: меньшим числом бросков сбить картонную фигурку, установленную на пенек.

10. И г р а «Прыгни с пенька в кружок».

Описание. Около пня выкладываем из шишек три кружочка: один – близко, другой – подальше, третий – еще дальше. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружочков и не упадет. Арбитры фиксируют попадания в круг членов обеих команд.

V. Подведение итогов праздника.

Арбитры подсчитывают общее количество флажков, полученных каждой командой, и объявляют результаты праздника-соревнования, объявляют победителей.

Карлсон вручает всем детям памятные медали и под звуки торжественного марша проходит с детьми по площадке. Арбитры поздравляют детей и награждают призами, сладостями.

П о д в и ж н а я и г р а «Синичка».

Ведущий. Раз, два, три, четыре,

Встаньте в круг пошире,

Приглашайте птичку,

Синюю синичку!

Дети образуют круг, выбирают несколько человек – «синичек», которые бегают – «летают» за кругом, пока дети водят хоровод и произносят слова:

Пять, шесть, семь, восемь,
Разгулялась осень.
Залетай к нам, птичка,
Синяя синичка!

Дети-синички должны успеть попасть в круг до того, пока водящие хоровод не «замкнули руками воротца» – вход в круг.

Игра продолжается с новыми «синичками».

Ведущий. Ловкие и быстрые у нас дети, играть могут бесконечно и не устают, а только набираются все больше сил и здоровья. А не забыли ли вы, ребята, что к нам гости пришли?

И н с ц е н и р о в к а «Гости».

I группа детей – «хозяева».

II группа детей – «гости».

Гости. Здрасьте, здрастьте!

Хозяева. Мы вас ждем!

Гости. Промочило нас дождем.

Хозяева. Ожидали мы гостей.

Гости. Мы промокли до костей.

Хозяева. Где ж ваш зонтик?

Гости. Потеряли.

Хозяева. Где калоши?

Гости. Кот унес.

Хозяева. Где перчатки?

Гости. Скушал пес.

Хозяева. Это, гости, не беда,
Заезжайте в ворота,
Поднимайтесь на порог,
К нам на яблочный пирог!

Ведущий. Угощение готово. Будьте все всегда здоровы!!!