

Заболейка в гостях у ребят. Сценарий для средней группы детского сада.

Подготовила: Сизова Н.Н.

Рожкова С.П.

Цель: приобщить детей к здоровому образу жизни

Задачи:

- закреплять у детей культурно - гигиенические навыки;
- закреплять знания о правильном и здоровом питании;
- развивать физические навыки;
- создать и поддерживать весёлое настроение у детей; помочь сближению детей в группе.

Ход развлечения

Звучит веселая песня, дети заходят в зал.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами праздник – День здоровья. А чтобы нам всем быть здоровыми я предлагаю подарить частичку здоровья каждому из нас.

Выходит мальчик «Здрастик».



Ведущая. Дети, а вот этого мальчика я знаю. Его зовут «Здрастик» - от чудесного слова « здравствуйте». Чаще говорите это удивительное русское слово мамам, папам, друзьям, родственникам и просто прохожим.

И вы почувствуете, как у них поднимается настроение и у вас ребята тоже поднялось настроение. Дело в том, что слово «здравствуйте», слово особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но

и желаем ему здоровья. В слове «здравствуйте», как и в слове «здоровье» много звуков («в», «з», «д», «р») – которые дают нам заряд бодрости.

- Здравствуйте! Ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – Улыбнётся он в ответ,

И наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Песенка «Здравствуйте, ладошки» М. Картушиной (в записи)

Дети садятся на стулья. Или можно провести массаж с пальчиками «Дружба».

Ведущий: Ребята, скажите мне, а вы все здоровы? У вас ничего не болит?

Дети отвечают

Ведущий: А скажите мне, пожалуйста, а что нужно делать чтобы не болеть?

Дети отвечают

Ведущий: Вы дали мне правильные ответы. И сейчас я хочу загадать вам загадки о тех предметах, которые помогают нам сохранить наше здоровье

Загадки:

1. Ускользает, как живое,
но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Вкуса нет, цвета нет,
без нее жизни нет! (*Вода*).

3. Резинка Акулинка
пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
спинка розовая стала. (*Мочалка*).

4. Хожу-брожу не по лесам,

а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
чем у волков и медведей (*Расческа*).

5. Дождик теплый и густой,
этот дождик непрстой.
Он без туч, без облаков
целый день идти готов. (*Дош*).

6. Костяная спинка, на спинке – щетинка,
По забору прыгала, всю грязь выгнала. (*Зубная щетка*).

Ведущий: Молодцы, ребята, я вижу, что вы следите за чистотой

Вдруг звучит грустная музыка, в зал заходит и сильно кашляет Заболейка, на шее у него теплый шарф.



Ведущий: Вы кто?

Заболейка: А разве вы не знаете? Меня зовут Заболейка. (*кашляет, держится за горло*)

Ведущий: А что с вами?

Заболейка: (*кашляет*) А вы разве не видите, я болею.

Ведущий: Мне очень вас жаль, но вы, наверное, не делаете зарядку, не закаляйтесь, вот и заболели

Заболейка: А что такое зарядка?

Ведущий: Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.

Ведущий: Дети давайте покажем нашему гостю, что такое зарядка



Песня – зарядка (любая)

Заболейка: Ладно, буду делать по утрам зарядку

Ведущий: Чтобы не болеть, надо кушать витамины, а они живут во фруктах и овощах.

Заболейка: А я люблю кушать конфеты, шоколад, пить вкусный лимонад

Ведущий: Вот поэтому вы и болеете. Сейчас наши, ребята, помогут разобраться с овощами и фруктами

Игра «Фрукты – овощи»



Две команды детей разбирают фрукты и овощи из одной большой корзины на две маленькие.

Заболейка: а что еще нужно кушать, кроме фруктов и овощей?

Ведущий: А мы сейчас узнаем, что надо кушать

Каша-вкусная еда. Это нам полезно? *(да)*

Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? *(да)*

Лук зеленый иногда нам полезен, дети? *(да)*

В луже грязная вода нам полезна, дети? *(нет)*

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда съесть полезно, дети? *(нет)*

Сок, компотик иногда нам полезны дети? *(да)*



Ведущий: Сейчас мы поиграем и узнаем. Запомнили мы правильную и полезную пищу.

Игра «Полезные продукты»



Заболейка: Сколько всего полезного я узнал.

Ведущий: Зарядку делать мы тебя научили, разбираться в полезных продуктах – тоже, а теперь предлагаем с нами поиграть, ведь спорт и движение очень полезны.

Игра «Прокати мяч»

Две команды детей перекатывают мячи из корзины в обруч, напротив каждой команды.



Заболейка: А я тоже знаю одну игру.

П/И «Зима». Участники игры ходят по кругу. Ведущий произносит сигналы:

«Снег - кружатся на месте; «Вьюга - бегут; «Сугроб» - приседают.



Ведущий: Скажи, Заболейка, а ты любишь гулять на свежем воздухе?

Заболейка: Нет, нет. Я очень боюсь ходить на улицу. А вдруг меня кто-нибудь заразит.

Ведущий: Ребята, а как вы думаете гулять полезно?

Дети отвечают

Ведущий: На улице обязательно нужно гулять. Прогулки полезны для здоровья.

Каждый день и даже по выходным ходим все гулять.

Воскресенье наступает-

Всем покоя не даёт,

Всех с постели поднимает

И на улицу зовёт.

Воскресенье день чудесный, отдохнуть пришла пора.

Будь то зимний день, иль летний

Начинается игра.

Игра «ЭХО».

Ведущий: Ну, что Заболейка, теперь ты понял, что нужно делать. Чтобы не болеть?

Заболейка: Понял.

Ведущий: И сейчас мы хотим дать тебе несколько полезных советов

Дети:

1. Как же вырасти большим?

Это очень просто!

Кушай кашу по утрам

Для большого роста.

3. Ешь салат из овощей.

Это очень вкусно

И полезно для детей:

Есть салат капустный.

4. Кушай фрукты на десерт.

Яблочки и сливы.

Вырастешь тогда большим,

Сильным и красивым!

5. Нет полезнее продуктов –
вкусных овощей и фруктов.
И Серёже, и Ирине –
всем полезны витамины!

6. Ничего на свете лучше нету –
заменить на яблоко конфету.
Чипсы поменять на апельсин,
Чупсы поменять на мандарин.

7. Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

Заболейка: Спасибо ребята, теперь я буду правильно питаться! Делать зарядку и дружить со спортом. Можно мне на прощание подарить вам витамины. Которые прописал мне доктор (*открывает сумочку – аптечку*), а там лежат яблоки, бананы, апельсины.



Заболейка прощается и убегает.

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу.

