

МБДОУ «Нагорьевский детский сад»

Путешествие в Страну Здоровья

Подготовила:

воспитатель старшей группы

МБДОУ «Нагорьевский детский сад»

Позднякова О.Д.

2014 год

Путешествие в Страну Здоровья

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Доброе утро. Добрый день. Задумывались ли вы когда-нибудь, почему мы так приветствуем друг друга? Очень важно, чтобы утро было добрым, ведь оно начинаем день, даёт необходимую энергию – и так приятно видеть с утра улыбающиеся лица, добрые глаза и слышать: «Доброе утро!» А почему мы при встрече говорим «Здравствуйте!»? Это приветствие пошло с далёких времён – так люди при встрече желали друг другу быть здоровыми. Друзья, а кто из вас может объяснить, что такое «здоровье»?

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее настроение, и хорошие отношения с окружающими людьми.

Веками русский народ подмечал, что полезно для здоровья, а что вредно, отбирал рецепты оздоровления и лечения болезней, предавал их из уст в уста, а затем стал записывать, и таки книги дошли до наших времён. Мы и сейчас используем рецепты наших предков: закаливаемся, пьём травяные чаи, лечим простуду горчичниками и мёдом.

Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья.

Появляются мальчик (опрятно одетый, чистый, причёсанный) и девочка (неряшливо одетая, грязная, непричёсанная).

Мальчик и девочка: Здравствуйте, ребята. Мы хотим с вами попасть в страну Здоровья.

Ведущий: Ребята, познакомьтесь – это Неболейка и Хворайка.

Неболейка (мальчик): Неболейка закаляется,

Он зарядкой занимается,
У Хворайки сто болезней,
Говорить ей бесполезно,
Что здоровье начинается
Там, где наша лень кончается.

Хворайка (девочка): Лень Хворайке умыться,

Встать пораньше, причесаться.

Ей, поверьте, тоже лень

Начинать с зарядки день.

Неболейка: У природы есть закон –

Счастлив будет только тот,

Кто здоровье бережёт.

Прочь гони-ка все хворобы!

Поучись-ка быть здоровой!

Ведущий: Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живёт здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем... (Да).
Но дорога не проста:
Из-за каждого куста
Может недруг появиться –
Вам придётся с ним сразиться.
Потому перед дорогой
Разомнитесь-ка немного.

Проводится зарядка под музыку

Оправляемся в поход.

Ходьба по кругу.

Сколько нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом

Летом и весенним лугом.

Ходьба на носках, подняв руки вверх.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках.

Ходьба на пятках, спрятав руки за спину.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

Лёгкий бег на носках, делая махи руками.

Крылья быстрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

Кружение на носках на месте.

Тишина стоит вокруг,

Ходьба с высоким подъёмом колена.

Вышли мы сейчас на луг.

Мы растём, растём,

Мы цветём, цветём.

*Берут по цветку в каждую руку,
поднимают их вверх и опускают до уровня
груди.*

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Наклоны вниз.

А теперь легли все дружно,

Делать так руками нужно.

*Лёжа понимают верхнюю часть
туловища и делают руками круговые
движения, как при плавании.*

Как солдаты на параде.

Шаг марша

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой – два!

Посмотрите все на нас.

«Песенка про зарядку»

Выходит Почемучка.

Почемучка: А куда это вы идёте?

Дети: В страну Здоровья.

Почемучка: Мне скучно и грустно. Я очень люблю задавать вопросы, но некому на них отвечать. Вот ответьте на мои вопросы, и я вас пропущу дальше. Вопросы Почемучки: Зачем человеку нужен скелет? Для чего человеку нужна кожа? Что делает сердце? Как его услышать? Что такое лёгкие? Зачем они нужны? Что нужно делать, чтобы не болеть?

Выходит Грязнуля

Грязнуля: Я живу и бед не знаю,
Мыло в глаз не попадает,
Щётка дёсна не дерёт,
Губка жёсткая не трёт!

Ведущий: Ребята, права ли Грязнуля? Что может с ней произойти, если она nebude соблюдать правила гигиены? Давайте расскажем ей, для чего они нужны. Что ей делать, чтобы быть здоровой.

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.
А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...
Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...
Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...
Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами

Мышка плохо лапки мыла
Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.

Что бы было? Что бы было,
Что бы было, если б
Не было бы мыла?
Если б не было бы мыла,
Таня грязной бы ходила!
И на ней бы, как на грядке,
Рыли землю поросятки!

Неболейка: На Руси издавна существует замечательная традиция – баня, с берёзовыми вениками, целебным паром, обливанием после бани холодной водой. Так наши предки не только содержали своё тело в чистоте, но и закаляли организм. Русский народ сложил много пословиц и поговорок о здоровье: «Чистота – залог здоровья».

Ведущий: Грязнуля побежала умываться, а мы идём дальше. Вы слышите, звучит музыка. Это в королевском дворце идёт бал. А вы знаете. Как ходят на балу принцессы и принцы? У них очень хорошая осанка, прямая спина. А у вас? Как добиться хорошей осанки? Правильно, выполнять специальные упражнения.

Выполняются специальные упражнения для формирования правильной осанки.

Волшебная палочка

И. п. – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

Ласточка

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. Повторить упражнение с левой ноги.

Велосипед

И. п. – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

Кошка сердится

И. п. – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй!»

Лодочка

И. п. – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

Лягушка на берегу

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться.

Ведущий: На балу, конечно, хорошо, но нам пора. А это кто ещё?

Появляются две девочки: Полезная привычка, Вредная привычка.

У них в сумках картинки с изображением различных привычек. Дети рассматривают картинки и выбирают полезные привычки.

Ведущий: Что такое привычки?

Дети: Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Про девочку, которая сосёт палец.

-Неземная красота,

Выньте палец изо рта!

Девочки и мальчики,

Не сосите пальчики.

Дорогие детки,

Пальцы — не конфетки.

Ведущий: Ребята перечислите привычки, которые есть у вас или какие вы знаете?

Дети: Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать.

Ведущий: Дети, а какие бывают привычки?

Дети: Полезные и вредные.

Ведущий: Что такое полезная привычка?

Дети: Она приносит пользу.

Ведущий: Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? Что это за привычки?

Дети: Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома. Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Ведущий: Привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию. Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки. Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка. Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Что такое вредная привычка? Поговорим о них.

Дети: Это привычка, которая приносит вред. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Ведущий: Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка! Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – показываете зелёную карточку, красную карточку, если вредная. Грызть ногти. Соблюдать режим дня. Долго смотреть телевизор.

Правильно питаться. Говорить неправду. Общаться с людьми. Чистить зубы. Кричать. Убирать за собой игрушки. Делать зарядку. Есть много сладостей. Грызть ногти. Обзывать детей. Говорить правду. Неряшливо одеваться. Пользоваться носовым платком. Обманывать. Кушать молча. Здороваться.

Ведущий: Послушайте поговорки о привычках:

За худую привычку и умного дураком обзывают.

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Наилучший наставник во всем - привычка.

Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие

чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

Песня «Если хочешь быть здоров»

Ведущий: А здесь какое-то объявление. Да это же режим дня! Что такое режим дня и зачем его надо соблюдать? Давайте поиграем в игру «Когда это бывает?» На наших волшебных часах я установлю время, а вы покажете, что будете делать в это время.

Мы проснулись, потянулись,

Сделали зарядку!

И умылись, освежились,

С телом всё в порядке!

Мы одеться не забыли.

В детский садик заспешили.

Там игрушки ждут ребят,

На местах своих сидят.

Завтрак вкусный на столе,

Хватит всем – тебе и мне.

Съесть должны всё постараться,

Чтобы лучше заниматься,

Много нового узнать,

Научиться рисовать.

А потом пойдём гулять,

Свежим воздухом дышать!

Мы играли, наблюдали,

И немножечко устали.

Вот игрушки соберем,

В группу весело пойдём.

Там обед уже готов:
Суп, котлеты и морковь.
Взяли дети ложки,
Съели всё до крошки.

А теперь пора нам спать,
Ляжем все в свою кровать.
Мы закроем глазки,
Будем слушать сказки.
Тихий час, не час, а два,
Вот вставать уже пора.

Встанем ножками на пол,
Босиком чуть-чуть пройдем.
Вещи мы свои найдём
И кроватки уберем.

В группе снова стол накрыт –
Это полдник к нам спешит.
Мы съедим его скорей,
С другом вместе «Кто быстрее?»

После полдника игра,
Очень рада детвора!
Ждут давно игрушки,
Куколки-подружки.

Вот и мамочка пришла,
Значит, нам домой пора,
Маме каждый очень рад,
До утра, наш детский сад!

Домой к ужину пришли,
Все поели, спать легли.
Время близко к ночи,
Всем Спокойной ночи!

Слышится плач, появляется Царевна Несмеяна.

Ведущий: Слышите, кто-то плачет. Да это же Царевна Несмеяна. Она плачет. Хорошо ли это для здоровья? Давайте, ребята, расскажем ей о вредных и полезных для здоровья чувствах.

Если вы скучаете. Если вы зеваете.

Или плакать хочется.

Или носик морщится,
Значит надо...
Значит надо...
Надо весело скучать!
Так давайте...
Так давайте...
Улыбаться и визжать!

Можно рядышком присесть,
Поболтать и песню спеть.
Глазками подмигивать,
Приседать, подпрыгивать.
И конечно...
И конечно...
Веселиться и мечтать!

И конечно...
И конечно...
Карандашики достать,
Белый листик, кисти, краски...
Фантазируйте и красьте!

Настроение увидит,
Как вам весело живётся.
Пожалеет, что сбежало
И опять домой вернётся.

Засияют ваши глазки,
И запляшет язычок.
Вот такой секретик счастья.
Не забудь его, дружок!

Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт

Песня «Вместе весело шагать»

Ведущий: Вот мы и пришли! Стран Здоровья – большая, красивая, счастливая страна. Вы хотите жить в этой стране? Для этого нужно

соблюдать правила гигиены, закаляться, заниматься спортом, правильно питаться. Посмотрите на наших друзей. Что с ними произошло? Хворайка стала чистой, причёсанная, румяная.

Старую знакомую

Сегодня не узнать.

Её теперь мы будем

Нехворайкой звать.

Теперь каждый из вас будет Неблейкой и Нехворайкой, если будет следить за своим здоровьем!