|  |
| --- |
| ***Развлечение совместно с родителями***  ***«Здоровье – это просто класс!»***  ***Входят ребята парами под речевку:***  *В*.- Раз, два, три, четыре, пять  *Д*.- Начинаем выступать  *В*.- Кто шагает нынче в ряд?  *Д*.- Из дошкольников отряд!  *В.*- Сильные, смелые, ловкие, умелые,  *Д*.- Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!  *В*.- Скажем дружно мы сейчас,  *Д*.- Быть здоровым – это класс!  *В*.- Мы расскажем вам ребята  *Д*.- Как здоровыми остаться!  *Воспитатель:* В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. И в этом нам будут помогать наши родители.  - Скажите что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (ответ детей и родителей).  - Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут. (дети рассказывают стихотворение)  1. *Знает вся моя семья*  *Должен быть режим у дня.*  *Следует, ребята, знать*  *Нужно всем подольше спать.*  *Ну а утром не лениться–*  *На зарядку становиться!*  - Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем не большую, но полезную зарядку.  Ребята выполняют под музыкальное сопровождение комплекс гимнастики. (можно пригласить родителей).  *Перед ребятами плакат «Уход за зубами».*  2. *Чистить зубы, умываться,*  *И почаще улыбаться,*  *Закаляться, и тогда*  *Не страшна тебе хандра.*  - А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами? Что будет если этого не делать?  - Посмотрите, кто к нам пришёл? (заходит ребёнок в костюме «Зубная щётка»).  *Костяная спинка,*  *Жесткая щетинка,*  *С мятной пастой я дружу,*  *Вам усердно я служу.*  *Помнить вы должны всегда*  *Эти Правила, друзья.*  *Язычок и зубки чистить,*  *Полоскать рот после еды.*  *Сахар, сладости не кушать,*  *Замени другим ты их.*  *Больше ягод, больше фруктов*  *Овощей ты не забудь.*  *Все на месте будут зубки*  *Про врачей тогда забудь!*  *В*.- Мы очень рады тебя видеть. И ты желанный гость в любом доме! Оставайся с нами. А я ребятам и родителям загадаю загадки про твоих друзей. Без которых нам тоже будет туго. Загадываются загадки про ванну, мыло, мочалку, воду, зубную щётку.  - Молодцы, отгадали. Никогда не забывайте про таких друзей. Умывайтесь, обливайтесь, закаляйтесь!  3. *У здоровья есть враги,*  *С ними дружбы не води!*  *Среди них тихоня лень,*  *С ней борись ты каждый день.*  *Сценка «Лень» (исполняют мама и девочка).*  *М.*- Доченька, вставай с постельки.  *Д.*- Мне лень!  *М*.- Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.  *Д.*- Мне лень.  *М*.- Доченька, иди, кушай кашку.  *Д*.- Мне лень.  *М*.- Доченька, иди, погуляй.  *Д.*- Мне лень.  *М.*- Доченька, скушай конфетку.  *Д*.- Давай!  - Не ленитесь! Больше двигайтесь, выполняйте все гигиенические процедуры. Занимайтесь спортом, делайте зарядку.  4. *Кушать овощи и фрукты,*  *Рыбу, молокопродукты -*  *Вот полезная еда,*  *Витаминами полна!*  - Помните, что наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Вот послушайте стихотворение Светланы Шишкиной про заиньку.  *Надоело заиньке*  *Лист жевать капустный!*  *Ну, во-первых, маленький;*  *Во-вторых, не вкусный.*  *Для начала съел сметаны*  *(В втихаря от строгой мамы),*  *Навернул борща тарелку,*  *Съел орешков вместе с белкой,*  *Чуть колбаски, чуть сырочка,*  *Бутерброд и тортик. Точка.*  *Он у доктора сидит:*  *У него живот болит.*  *Надо правильно питаться,*  *Чтоб здоровым оставаться.*  ***Игра «Магазин»***  *(задание для родителей)* купить полезные продукты. Перед родителями продукты. Выбирают полезные.  - Назовите, ребята, вредные продукты.  -Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете?  ***Игра «Назови продукты»***  (*называются витамины и продукты, в которых они есть)* - задание для детей и родителей.  *Витамин А* – очень важен для зрения и роста, а есть он в…(моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке).  Выставляю рисунки продуктов.  Помни истину простую -  Лучше видит только тот.  Кто жует морковь сырую  Или пьёт морковный сок.  *Витамин В* - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти…(в молоке, мясе, хлебе.)  Выставляю рисунки продуктов.  *Очень важно спозаранку*  *Есть за завтраком овсянку.*  *Черный хлеб полезен нам-*  *И не только по утрам.*  ***Витамин С*** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в…(апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.)  Выставляю рисунки продуктов.  *От простуды и ангины*  *Помогают апельсины.*  *Ну, а лучше есть лимон,*  *Хоть и очень кислый он.*  ***Витамин Д*** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в…(молоке, сыре, яйцах.)  *Рыбий жир всего полезней!*  *Хоть противный - надо пить.*  *Он спасает от болезней.*  *Без болезней - лучше жить*  *Никогда не унываю*  *И улыбка на лице,*  *Потому что принимаю*  *Витамины. А В С.*  *(Автор стихов Л.Зильберг).*  5. *На прогулку выходи,*  *Свежим воздухом дыши.*  *Только помни при уходе:*  *Одеваться по погоде!*  ***Игра-соревнование «Оденься быстро»***  Вызываются двое ребят. Перед ними разнообразная одежда. Кто быстрее из вас оденется на прогулку. Я вам буду называть время года, а вы должны подобрать одежду по сезону. (Игра повторяется несколько раз).  6. *Ну, а если уж случилось:*  *Разболеться получилось,*  *Знай, к врачу тебе пора.*  *Он поможет нам всегда!*  - Мы уже с вами говорили, что нельзя заниматься самолечением. Нужно слушать старших и, конечно, врача.  ***Стихотворение о закаливании детям, автор Т.Семисынова.***  *Малыш, ты хочешь быть здоров,*  *Не пить плохих таблеток,*  *Забыть уколы докторов,*  *И капли из пипеток.*  *Чтобы носом не сопеть,*  *И не кашлять сильно,*  *Обливайся каждый день,*  *Лей весьма обильно.*  *Чтоб в учебе преуспеть,*  *И была смекалка,*  *Всем ребятушкам нужна*  *Водная закалка.*  ***Подведём итог:*** я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.  - Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.  - Надо меньше двигаться.  - Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.  - Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.  - Есть надо медленно.  - Закаляться вредно.  - Зубы чистить два раза в день.  - Очень вредно полоскать рот после еды.  - Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.  - Соблюдать режим.  - Плохо дышать свежим воздухом.  - Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.  *Вот те добрые советы,*  *В них и спрятаны секреты,*  *Как здоровье сохранить.*  *Научись его ценить!*  *Эти правила важны,*  *Вы запомнить их должны!*  *Будьте здоровы!* |