|  |
| --- |
| ***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 сыруюИли 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!* |