***Презентация книги «Энциклопедия здоровья»***

**Воспитатель:**  Скажу от себя и от детей –

 Мы рады приветствовать наших гостей.

 Милости просим, пожалуйте в гости!

**Ребенок:** Мы проект свой представляем.

 Начинаем?

**Дети:**  Начинаем!

*Исполняется песня «****Солнышко» - наш детский сад****»*

1. Мы с тобой проснулись рано,

Мы шагаем в детский сад.

Садик «Солнышко» зовем,

С радостью сюда идем.

День зарядкой начинаем,

Мы режим не нарушаем,

Вовремя идем гулять,

Вовремя ложимся спать.

 Припев: Солнышко, солнышко –

 Мы твои лучи!

 Быть всегда здоровыми

 Ты нас научи.

1. Воспитатели покажут,

Прочитают и расскажут,

Как здоровье сохранить,

Чтобы сильным, ловким быть.

Учат правильно питаться,

Физкультурой заниматься,

Зрение беречь и слух,

Ведь в здоровом теле

Всегда здоровый дух!

**Дети** (по очереди):

1. Чтобы все о здоровье знать,

Мы решили книгу создать.

«Энциклопедия здоровья» мы ее назвали

И не зря названье это

Своей книге дали.

1. В ней загадки, рисунки, песни,

Пословицы, рецепты,

Картинки интересные.

1. Есть глава о том, как правильно питаться,

Что делать, чтоб всегда

Здоровым оставаться.

1. Если хочешь вдруг узнать,

Как гигиену соблюдать,

Об этом в нашей умной книге

Ты можешь прочитать.

**Воспитатель:** Итак, первая глава нашей книги

**Дети:** Движение – это жизнь!

**Ребенок:**

 Чтоб расти нам сильными,

 Ловкими и смелыми,

 Ежедневно по утрам

 Мы зарядку делаем!

*(Дети строятся в шахматном порядке. Под музыку выполняют*

*гимнастические упражнения)*

1. Упражненье «Паровозик».

Паровоз вагоны возит.

- Пых-пых, чух-чух,-

Еле переводит дух!

1. Упражнение второе

Называют «Петушком»

Левой, правою рукою

Помашу я как крылом.

1. Упражненье впереди:

«Сделай и не упади»

Задери повыше ножки,

Под коленом бей в ладошки.

1. «Неваляшка». Успокоясь,

Руки я кладу на пояс.

Вправо-влево наклоняюсь,

Покачавшись, выпрямляюсь.

1. Продолжается зарядка.

Упражнение «Лошадка».

Я как лучший конник в мире

Мчусь галопом по квартире.

**Воспитатель:** Здоровье в порядке?

**Дети:**  Спасибо зарядке!

**Воспитатель:** А теперь отгадайте загадку:

 Стукнешь о стенку – я отскочу,

 Бросишь о землю – я подскочу.

 Я из ладоней в ладони лечу –

 Смирно лежать я никак не хочу. (Мяч)

Верно, это мяч! Я предлагаю устроить соревнования с мячом.

*(Проводятся командные игры)*

Ну что ж, закончены соревнования и обе команды могут отдохнуть. А пока отдыхают ваши руки и ноги, пусть поработает голова.

 Видов спорта много есть,

 Даже всех не перечесть.

 Будем мы сейчас играть,

 Виды спорта называть.

*(Дети называют виды спорта.*

*Девочки выполняют упражнение с лентами.)*

*Выходит медведь (ребенок)*

**Воспитатель:** Кто-то к нам сюда идет,

 Громким голосом ревет.

**Медведь:**  Помогите, помогите,

 От беды меня спасите!

**Воспитатель:** В чем проблема, говорите.

**Медведь:** Чуть подует ветерок,

 У меня заколет бок.

 Только выйду на прогулку

 Свежим воздухом дышать,

 А на завтра начинаю

 Сильно кашлять и чихать.

 Нет уж спасу от болезней,

 Что мне делать, не пойму,

 Ведь тепло я одеваюсь,

 Свое тело берегу.

**Воспитатель:** Мы тебе дадим советы,

 Ты послушай и решай:

 Хочешь быть ты сильным, ловким,

 Образ жизни поменяй.

**Дети** (по очереди)**:**

 По утрам зарядку делай,

 На прогулке прыгай, бегай.

 Про закалку не забудь –

 Это все к здоровью путь!

 Не живи ты, как в теплице,

 В доме форточку открой,

 Пусть бодрящий свежий ветер

 Обдувает домик твой.

 Если не будешь закаляться –

 Будешь в постели часто валяться,

 Горькие лекарства пить,

 На прием к врачу ходить.

**Воспитатель:** И запомни навсегда:

**Дети:** Солнце, воздух и вода –

 Наши лучшие друзья!

**Медведь:** Все полезные советы

 Я запомнил наизусть.

 Прямо здесь и с вами вместе

 Я со спортом подружусь!

*(Исполняется песня «Физкульт-ура» Ю.Чичкова)*

**Воспитатель:**  Следующей главы название –

**Дети:** Здоровое питание!

**Воспитатель:**  Для начала проведем разминку.

*Загадки:* 1. Белый камень во рту тает. (*Сахар)*

 2.Может и разбиться,

 Может и свариться,

 Если хочешь, в птицу

 Может превратиться. *(Яйцо)*

 3.Отгадать легко и быстро:

 Мягкий, пышный и душистый.

 Он и черный, он и белый,

 А бывает пригорелый. *(Хлеб)*

 4.Что насковородку наливают,

 Да вчетверо сгибают? *(Блин)*

Да, ребята, правильно! Скажите, а это полезные продукты для здоровья или нет? *(Полезные)*

А отгадайте вот эту загадку:

 Оно течет, но не вода.

 Оно, как снег, бело всегда.

 На вкус его узнать легко,

 Ведь это в крынке…*(Молоко)*

Расскажите, что вы знаете о молоке?

**Дети** (по очереди):

Пить люблю я молоко,

 В нем и сила, и тепло.

 Ведь оно волшебное,

 Доброе, полезное.

 С ним расту я по часам

 И совет хороший дам:

 Вместо пепси, лимонада

 Молоко пить чаще надо.

 Молоко всем помогает,

 Зубы, десны укрепляет.

 Чувствуешь себя легко,

 Если пьешь ты молоко.

**Воспитатель:**  А какие продукты готовят из молока? *(Кефир, сметану, творог, масло, иогурт, сливки)*

Какие полезные продукты вы еще знаете? *(Дети перечисляют)*

А что вы едите по утрам в детском саду? *(Кашу)*

Какая бывает каша? *(Манная, рисовая, гречневая, овсяная)*

Сейчас мы с вами будем готовить кашу, но не по-настоящему, а понарошку. Если из того, что я буду называть, может готовиться каша, то вы хлопните в ладоши и скажете «Да!», а если продукты для приготовления каши не используют, тогда топайте и говорите «Нет!»

Начинаем игру:

- Парное молоко?

- Куриное яйцо?

- Крупа манная?

- Капуста кочанная?

- Соленый огурец?

- Мясной холодец?

- Сахар да соль?

- Белая фасоль?

- масло топленное?

- Рыбка соленая?

- Лавровый лист?

- Китайский рис?

**Воспитатель:**  У нас в гостях тетушка Манная каша.

*Девочка читает стихотворение «Манная каша»*

 Я – тетушка Манная каша,

 Знакомая давняя ваша.

 Мы с вами с пеленок знакомы,

 Я часто гощу у вас дома.

 И все же бывает мне грустно:

 Меня называют невкусной!

 А каша-то я непростая!

 Я всем вам здоровья желаю!

 Кто кушает манную кашу,

 Тот станет сильнее и краше!

*Исполняется песня «Манная каша»*

*Появляется домовенок Кузя из-за дверей, он тащит корзину с продуктами.*

**Кузя:** Ой, беда-беда, огорчение! Не могу донести, помогите!

**Воспитатель:** А ты кто такой?

**Кузя:** Я – домовенок Кузя. Вот делаю запасы, а то кладовочка моя опустела, все съел.

**Воспитатель:** А чего это ты так много набрал? Ты знаешь, что есть продукты полезные и не очень?

**Кузя:** Да, знаю!

Вот желтая «Фанта» -

 Напиток для франта!

**Дети:** Будешь «Фанту» пить, смотри,

Растворишься изнутри.

**Кузя:**  В мире лучшая награда –

Эта плитка шоколада!

**Дети:** В мире лучшая награда –

Кисть большая винограда!

**Кузя:** Я собою очень горд –

Я купил сегодня торт!

**Дети:** Фрукты, овощи полезней –

Защищают от болезней!

**Кузя:** Знайте, дамы, господа,

«Сникерс» - лучшая еда!

**Дети:** А я думал – это полезные продукты. Чем же мне тогда питаться?

**Воспитатель:**  А тебе ребята сейчас расскажут о «светофоре» питания.

Зеленый свет: Вот горит зеленый свет:

 Получаем на обед помидоры и капусту,

 Лук и перец очень вкусный.

 Рыбу свежую и мясо, и подсолнечное масло.

 Фрукты, ягоды, салат –

 Все полезно для ребят.

Желтый свет: Желтый свет – это продукты,

 Но не овощи и фрукты.

 Сыр, сметана и творог,

 Глазированный сырок,

 Привезли издалека

 Три бидона молока.

 Это все полезно очень,

 Ешьте через день по очереди.

Красный свет: Тот, кто хочет толстым стать,

 Должен целый день жевать

 Плюшки, торт, конфеты, сахар,

 Мясо жареное в масле,

 Есть печенье, шоколад,

 «Фанту» пить и лимонад.

 Красный свет подметит метко –

 Ешь такое крайне редко.

Все дети: Запомни эти правила –

 Питаться надо правильно.

 И помни об этом, идя по магазинам,

 Не сладости ищи, ищи витамины!

**Кузя:** Ну, спасибо, научили, теперь я буду есть только полезные продукты. До свидания, ребята! (Уходит)

**Воспитатель:** А теперь реклама. Вернее, антиреклама.

*Дети читают стихотворение* ***«Цапля курильщица»*** *(сопровождая показом иллюстраций)*

 Жила цапля на болоте.

 Выходила на охоту

 Свежей травки пощипать,

 Да лягушек погонять.

 И могла стоять, носатая,

 Целый день в воде, как статуя.

 Скучно стало цапле жить,

 Цапля начала курить…

 Выйдет цапля на болото –

 Ну, какая тут охота?!

 Стал у цапли бледный вид,

 И пропал вдруг аппетит!

 Так курила цапля лето,

 Хоть и знала – вредно это!

 Стало вскоре цапле плохо:

 Цапля чахла, цапля сохла,

 К осени, бедняга, сдохла...

 А могла бы долго жить!

 И зачем было курить?

**Воспитатель:** Переходим к следующей главе нашей книги: «Чистота – залог здоровья»

 Слышу, слышу чей-то плач,

 Видно, зайцу нужен врач.

*Появляется плачущий Заяц (ребенок)*

Что случилось, что за вид?

 Что-то у тебя болит?

**Заяц:** Помогите, помогите!

 Плохо мне, меня спасите!

**Воспитатель:** Расскажи все про себя,

 А вы послушайте, друзья.

**Заяц:** Жил я весело, без бед,

 Ел морковку на обед.

 А теперь болит живот, вот…

**Воспитатель:** Ну-ка, ну-ка, поподробней…

 Мыл ли ты, дружок, морковку?

**Заяц:** А зачем ее мне мыть,

 Лапочки свои мочить?

 Морковку с грядки я срываю,

 Сразу же ее сгрызаю.

**Воспитатель:** На вопрос твой есть ответ,

 Он спасет тебя от бед.

**Дети** (по очереди):

 Чтоб здоровым тебе быть,

 Надо лапки с мылом мыть!

 А немытую морковь

 Не спеши отправить в рот.

 Ведь в грязи живут микробы,

 К злым делам они готовы.

 Вон с твоих немытых рук

 Уж ползут они, ползут…

*Появляются* м*икробы (дети),* *поют.*

 *Мы – микробы, бяки – буки,*

 *Не выносим чистоты.*

 *Никогда не мойте руки,*

 *Мы с грязнулями дружны!*

 *Ой-ля-ля, ой-ля-ля, мы с грязнулями друзья!*

 *Мы научим вас лениться,*

 *С гигиеной не дружить.*

 *Кто не любит чисто мыться,*

 *Рядом с нами будет жить.*

 *Ой-ля-ля, ой-ля-ля, мы с грязнулями друзья!*

**1-й микроб:** Я хитрый, ха-ха-ха,

 Быть здоровым чепуха!

 Суйте грязный палец в ротик,

 Как живете, как животик?

**2-й микроб:** Ну, а голова болит?

 Меня это веселит!

 До чего же я пригож,

 Я, микробушка, хороший!

*К ним с решительным видом подходят двое детей:*

 Микробы с виду хоть страшны,

 Боятся мыла и воды.

 Мы водой микробы смоем,

 Фрукты, овощи помоем.

**1-й микроб:** Ой, я не могу, я сейчас упаду!

**2-й микроб:** Вода и мыло не для меня,

 Ой, умираю, погибаю я! (Уходят)

**Воспитатель**: Где ж микробы? Отступили!

 Мы их, братцы, победили!

*Обращается* к зайцу:

 Ну, а ты прими лекарство

 И ложись скорей в кровать.

 И запомни, очень важно

 Гигиену соблюдать.

**Заяц:** Понял, понял я, друзья,

 Гигиена всем нужна!

**Воспитатель:** А для чего всем нужна гигиена?

**Дети:** Чтобы быть здоровым!

**Воспитатель:**  Если руки ваши в ваксе,

 Если на нос сели кляксы,

 Кто тогда вам первый друг,

 Снимет грязь с лица и рук? (Вода, мыло)

 Без чего не может мама

 Ни готовить, ни стирать? (Без воды)

 Чтобы лился дождик с неба,

 Чтоб росли колосья хлеба,

 Чтоб варились кисели,

 Жить нельзя нам без …

**Дети:** Воды!

**Воспитатель:** Вот и подошел к концу наш праздник. Я уверенна, что вы знаете теперь, как быть здоровыми и что нужно делать, чтобы никогда не болеть.

**Заведующая** (обращается к детям):

 Очень рада я за вас сегодня

 И совет такой вам дам:

 Занимайтесь физкультурой

 По утрам и вечерам.

 Будьте в дружбе с физкультурой

 Взрослые и дети,

 Воздух, спорт и витамины

 Всем нужны на свете!

Я поздравляю вас с окончанием проекта и хочу вручить вам свидетельства о присвоении звания «Неболейка» *(вручает свидетельства)*

**Дети** (по очереди): Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно.

 Только надо знать, как здоровым стать.

 В мире нет рецепта лучше,

 Будь со спортом неразлучен.

 Проживешь сто лет,

 Вот и весь секрет!

 Приучай себя к порядку,

 Делай каждый день зарядку,

 Смейся веселей,

 Будешь здоровей!

 Чтоб здоровым быть,

 Учтите вы заранее,

 Что всем необходимо

 Здоровое питание.

 Кто правильно питается,

 С болезнями не знается.

*Исполняется* ***«Песенка о здоровье»***

1. *Если очень захотеть*

*Взрослым всем и детям,*

*Можно жить и не болеть*

*Никогда на свете.*

*Мы хотим вам дать совет,*

*Как дожить до сотни лет.*

 *Припев: Зарядкой заниматься,*

 *Почаще умываться,*

 *Конечно, закаляться,*

 *Конфеты не жевать.*

 *Морковку, кашу кушать*

 *И маму с папой слушать,*

 *И вместо телевизора*

 *На улице гулять!*

1. *Если будете зимой*

*На коньках кататься,*

*Ну, а летнею порой*

*Каждый день купаться,*

*Если будет вам не лень*

*Чистить зубы дважды в день…*

 *Припев: Тогда на радость маме,*

 *Тогда на гордость папе*

 *Станете вы ловкими*

 *И сильными, друзья!*

 *Болезни все отступят,*

 *Здоровье крепким будет,*

 *И тоже Неболейками*

 *Вас назовут тогда!*