***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!*