

Сценарий развлечения «Мы за здоровый образ жизни!»

Ведущий: Здравствуйте ребята! Я приглашаю вас на праздник ЗДОРОВЬЯ!!!

Сегодня мы пришли на праздник, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Чтобы крикнуть на всю Вселенную: «Мы за здоровый образ жизни!»

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни, Все! Знаете ли вы что нужно делать, чтобы быть здоровыми? Сейчас мы это проверим в заданиях.

Но для начала, мы послушаем стихи.

Дети читают стихи:

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться -

На зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня, лень,

С ней борись ты каждый день.

Ведущий: «Если день начать с зарядки – значит, будет все в порядке!» - так гласит народная поговорка. А еще говорят: «Движение – жизнь!»

«Игра – разминка»: «Найди ухо, найди нос» (выполняют все).

Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т.д.

Входит Обжоркин.

Обжоркин: - Здравствуйте! Это кто пожаловал в нашу Страну Объедания?. Что –то по вам и не скажешь что вы переедаете, наверное больны?

Ведущий: - Здравствуйте! Разве это страна Объедания? Мы спешили в страну Здоровья! А наши ребята вовсе не больны. Они правильно питаются. Знают, какие продукты полезны, а какие вредны! А вот по вам, товарищ Обжоркин, этого не скажешь!

Обжоркин: - Самый полезный продукт- это конфеты и шоколад! (Достаёт конфеты, шоколад, с удовольствием пробует.)

Дети не соглашаются.

Обжоркин: - И ещё очень полезна кока-кола. (демонстрирует бутылку с кока-колой.)

Ведущий: Обжоркин, Это вредные продукты.

Обжоркин: полезные.(спорят)

Ведущий: хорошо обжоркин, давай разбираться.

Полезные советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите быстро нет!

1.Постоянно нужно есть,

Для зубов для ваших,

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу? (хлопают)

Обжоркин:

2.Не грызите лист капусты,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли. сахар. мармелад.

Это правильный совет. НЕТ!

Ведущий:

3.Говорила маме Люба:

Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?

Молодчина Люба? НЕТ !(хлопают)

Обжоркин:

4.Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? НЕТ!

Ведущий:

5.Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши. ДА! (хлопают)

Молодцы же вы ребята, будет все у вас в порядке, верно отвечали!!!

Обжоркин:

Ой! Заболел живот мой!

Скорее помогите,

Доктора сюда позовите!

Ведущий: (Звонит по телефону) Доктор, доктор, приходите, вы Обжорке помогите!!!

Доктор: Здравствуйте, мои друзья! Что случилось?

(ответы детей)

Я конечно помогу! Это всё от неправильного питания, мой друг. (осматривает Обжоркина, слушает, дает ему витамины)

Ребята, давайте вместе покажем Обжоркину, что можно кушать, а что нельзя?!

Игра: «Разбери корзину» Разобрать корзину с продуктами. Полезные в одну сторону, вредные в другую сторону.

Ведущий: В полезных продуктах содержится много витаминов, которые укрепляют наше здоровье. А эти (показывает другую корзину) только вредят нашему организму.

Воспитатель: Нужно есть больше овощей и фруктов, в них много витаминов. Витамины укрепляют организм.

Послушайте меня и дополняйте.

Витамин А- содержится в морковке, сладком перце, яйце, петрушке, он **важен для зрения.**

Витамин В- в мясе, молоке, твороге, сыре, орехах, хлебе, курице, горохе, что **важно для сердца .**

Витамин С – живет в цитрусовых(апельсины, мандарины), в капусте, луке, редиске, смородине, помогает от простуды, **омолаживает наш организм .**

Витамин Д –находится в рыбе, рыбном жире, еще мы получаем этот витамин, когда загораем,он **помогает нашим косточкам.**

Доктор: Итак, ребята, о пользе продуктов вы знаете, что же еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: (правильно питаться, гулять, играть, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, закаляться)

Доктор: слышишь Обжоркин?

Обжоркин: Спасибо, ребятки! Как много полезного я сегодня узнал от вас! А можно я с вами побуду?

Дети: оставайся конечно!

Ведущий: Оставайся! Я приглашаю вас ребята на веселую зарядку, и ты вставай с нами! (Или флешмоб)

Флешмоб: «Зарядка»

Доктор: Молодцы ребята! А у меня для вас есть загадки!

Загадки:

В этом светлом магазине
Ты увидишь на витрине
Не одежду, не продукты,
И не книги, и не фрукты.
Здесь микстура и таблетки,
Здесь горчичники, пипетки.
Мази, капли и бальзамы
Для тебя, для папы с мамой.
Для здоровья человека
Открывает дверь - ...(Аптека)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...(Витамины)

Болею мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...(*спорт*)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (*Мыло.*)

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. (*Кран с водой.*)

Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать,
Если будешь ты стремиться ...
соблюдать. (*распорядок.*)

Доктор: Все ответы правильные, грамотные дети!

Ведущий: Ребята, а когда мы играем, мы ведем здоровый образ жизни?

Дети: да!(ответы)

Ведущий: Я предлагаю поиграть вам в игру «Меткий глаз»

Игра: «Меткий глаз»

Ведущий: А ну пропойте нам частушки, наши девочки подружки!!

Частушки
Мальчики и девочки
Слушайте советы
Чтобы быть **здоровыми**
И зимой и летом
На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши
Только помни при уходе
Одевайся по погоде
Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем
Лучше я морковку съем
Любишь с кошкой поиграть,
Подойди ее погладь,
Но прошу не позабыть,
Руки сразу надо мыть
Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет-
Все на лыжи встанем.
Физкультурой занимайся,
Чтоб **здоровье сохранять**,
И от лени постарайся

Ведущий: А у меня для вас еще одно задание. Прошу внимания!

Предлагаю вам КРОССВОРД: «**Здоровому все здорово**» Слушайте внимательно.

1. Утром я по распорядку делаю всегда (зарядку)

2. Дождик теплый и густой. Этот дождик не простой.

Он без туч без облаков целый день идти готов. (душ)

3. У него два колеса и седло на раме.

Две педали есть внизу, крутят их ногами. (велосипед)

4. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка и, конечно... (тренировка)

5. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет (спорт)

6. Помогают нам всегда - солнце, воздух и ... (вода)

7. Есть, ребята, у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (коньки)

8. Ежедневно встав с постели, поднимаю я (гантели)

Ведущий: Получилось слово **ЗДОРОВЬЕ!**

Обжоркин: Я все понял, теперь буду правильно питаться и спортом заниматься! Пойду своим друзьям расскажу! (уходит)

Ведущий: Давайте еще займемся спортом и сыграем в мою любимую игру – волейбол с воздушными шарами!

Шар быстрее вы хватайте,

И к соперникам бросайте!

Игра: «Волейбол с шарами».

Доктор: Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране «Здоровья», где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов.

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Ведущий: Но сюрпризы не закончились. Я предлагаю порадовать свой организм витаминами. И я хочу каждому дать яблочко, в котором тоже много витаминов.

Доктор: Так что же такое «Здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Спасибо вам за работу, все вы молодцы!

Ведущий: Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его. Помните вам жить и творить в 21 веке, от вас зависит будущее нашей планеты!!!