

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 4  
«ЛЯЙСАН» П.Г.Т. КУКМОР» КУКМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Сценарий праздника:  
«Здоровые дети – в здоровой семье»

Инструктор по физической культуре:  
Ашрапова Г.Р.  
Дата проведения: 10.02.2014.

## «День здоровья»

Музыкальный зал украшен воздушными шарами, плакатами про здоровье, про здоровый образ жизни.

### Проведение мероприятия

*В спортивной форме 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 (из зала набираются две команды по желанию ребёнок + родитель).

- 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. Ильяс

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 с родителями.

Перед ребятами плакат «Уход за зубами».

#### 2. Элина

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» (Никита)).

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!

- 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.Амир**

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) Элина с мамой.**

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. Сабина**

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 зайчика.

**Айгиза:**

Надоело зайчику  
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 торт. 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. (Ответы детей)

- Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

**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 жуёт 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. Ильназ

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. Рузель

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.

### Ильназ Ш.:

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.

Ведущая: Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Эти правила важны,  
Вы запомнить их должны!  
Будьте здоровы!

Подведение итогов праздника, награждение вкусными, полезными подарками.