

# Быть здоровым – просто класс!



## Спортивно-познавательный досуг

Клюева И.Н., воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Штыпс В.С., воспитатель  
высшей квалификационной категории

### Цель:

- Формирование и закрепление знаний и навыков о здоровом образе жизни.

### Задачи:

- Формировать у детей представление о необходимости охраны своего здоровья.
- Закрепить песенные и танцевальные навыки.
- Вызвать эмоциональный отклик у детей и их родителей.

### Ход досуга:

Дети заходят в зал под музыку («Физкульт - ура»- минус) и встают полукругом.

**Ведущий:** Здравствуйте, дети! Здравствуйте, друзья! Здравствуйте, знакомые! Здравствуйте, соседи! Здравствуйте все-все на свете! Мне очень нравится произносить это слово, потому что - это пожелание здоровья. А ещё слово это – волшебное. Когда его произносишь, то у всех поднимается настроение, звуки этого слова дают нам заряд бодрости. Давайте все вместе произнесём это чудесное слово «Здравствуйте!».

**Ведущий:** Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать! Ребята, а вы знаете как стать здоровыми?

**Дети:** ДА!

**Ведущий:** Тогда расскажите, пожалуйста, об этом.

1. Чтоб здоровье сохранить,

2. Следует, ребята, знать –

<p>Организм свой укрепить, Знает вся моя семья! Должен быть режим у дня.</p>	<p>Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться — На зарядку становиться!</p>
<p><b>3.</b> Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.</p> <p><b>5.</b> Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!</p>	<p><b>4.</b> На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!</p> <p><b>6.</b> По телевизору тюлень Смотрел мультфильмы целый день. А после до конца недели У бедного глаза болели.</p>

**Вед:** Скажем дружно мы сейчас,

**Все:** Быть здоровым – это класс!

**Вед:** А сейчас, ребята, веселая разминка.

### «Солнышко лучистое»

**РЕБ:** В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

**Вед:** Сейчас мы это и проверим!

**Игра «Магазин»** Родители вместе с детьми выбирают полезные продукты). РОДИТЕЛИ САДЯТСЯ на места

**РЕБ:** Солнце, воздух и вода -  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

### ПЕСНЯ «Если хочешь быть здоров - закаляйся» Дети садятся

**ВЕДУЩАЯ:** Родители, а вы знаете какие -нибудь пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни?

- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинать новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Все молочные продукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**Вед:** А сейчас мы узнаем, что однажды произошло с медвежонок и его друзьями.

На сцене стоит Медведица. Рядом лежит Медвежонок.

**Медведица:** Медвежонок мой, вставай зарядку делать начинай. Чисти зубы, умывайся. Время завтрака пришло. Ты большой – всё делай сам. Ухожу я по делам! (медведица уходит, медвежонок встаёт.)

**Медвежонок:** Зарядку делать неохота, чистить зубы что-то лень! Умываться нет желанья, можно так прожить весь день!

(Находит вазочку с конфетами.) Вот любимые продукты – лучше каши, лучше фруктов. И скажу вам: мне не лень есть конфеты целый день! (медвежонок ест конфеты, к нему в гости приходят Волчонок, Зайчонок, Лисёнок.)

**Лисёнок:** Мы сегодня на полянке играть будем в догонялки и пришли тебя позвать.

**Медвежонок:** Буду с вами я играть. (Все идут на поляну.)

**Зайчонок:** Мишка, ты у нас ведущий. Раз, два, три – скорей лови! (Все разбегаются. Медвежонок пытается кого-нибудь поймать, но не может. Устаёт, садится на пенёк.)

**Медвежонок:** Надоело догонять! Не хочу я так играть!

**Волчонок:** Тогда давай соревноваться, кто быстрее добежит вот до этого пенька.

**Медвежонок:** Нет уж. Я устал слегка.

**Зайчонок:** Что-то, Мишка, ты не в форме.

**Лисёнок:** Может, заболел ты, друг?

**Волчонок:** Или спорт забросил вдруг?

**Медвежонок:** Лучше я домой пойду. На кровати полежу. (Медвежонок идет к себе домой, вдруг хватается за щеку.)

**Медвежонок:** зуб болит! Ой, мама где ты? (Приходит Медведица. Видит пустую вазочку из-под конфет)

**Медведица:** Кто у нас съел все конфеты?

**Медвежонок:** Я съел. Очень зуб болит!

**Медведица:** Что наделал ты, Мишутка! зуб болит! Это не шутка! Мы сейчас с тобой вдвоём к стоматологу пойдём. (Идут к Белке стоматологу.)

**Белка:** Открывай по шире рот, зуб полечим, всё пройдет. (Белка лечит зуб Медвежонку.)

**Белка:** Всё готово! Только зубы нужно с ранних лет беречь! Сладостей поменьше есть, кушать овощи и фрукты, все полезные продукты. Пусть тебе будет не лень, чистить зубы дважды в день!

**Медвежонок:** Понял я свои ошибки. Слушать маму буду я. Буду спортом заниматься, буду даже закаляться. Буду правильно питаться, зубы чистить каждый день, будет мне теперь не лень!

**Медведица:** Молодец, сыночек мой! А теперь пошли домой.

**Ведущий:** Сказка завершилась наша. Вы послушайте, друзья: Так как вел себя Мишутка, поступать никак нельзя! Спорт любите, закаляйтесь, а также правильно питайтесь!

**Ведущий:** Давайте поблагодарим наших юных артистов аплодисментами. Дети – артисты садятся на стульчики.

**ВЕД:** Здоровыми хотим мы быть  
Со спортом будем мы дружить  
Подружимся с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Будем сильными и крепкими!

**Вед:** Вот сейчас и посмотрим, а ребята наши спортом занимаются?!

### **Игра с обручами (14 обручей, две команды)**

**Ведущий:** А теперь закрепим наши знания. Я читаю вам стихи. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! На неправильный совет - Говорите: нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог и простоквашу. *(Дети хлопают)*

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (*Нет, нет, нет*)

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*)

Ох, неловкая Людмила  
На пол щетку уронила.  
С пола щетку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный ответ?  
Молодчина Люда? (*Нет*)

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши. (*Дети хлопают*)

Зубы вы почистили  
И идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет? (*Нет*)

Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет? (*Нет*)

Запомните совет полезный:  
Грызть нельзя предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши. (*Дети хлопают*)

**Ведущий:** Молодцы же вы, ребятки, будет все у вас в порядке!

**Ведущий:** Путь к здоровью не прост и не лёгок.

Мы его начинаем с пелёнок.

Будь здоровым всему вопреки,

И здоровье своё береги!

**Песня «Хорошо у нас в саду»**

**ФЛЕШМОБ С РОДИТЕЛЯМИ «Просто мы маленького роста»**