

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

“Детский сад комбинированного вида № 8”

Конспект развлечения на тему: “Секрет здоровья”

Подготовил и провел:

Заломнова Н.Д.

г. Сергиев Посад

2021-2022 уч г

Ведущий: Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Ведущий:

Давайте поприветствуем друг друга!:

Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, Свет! *(руки - в стороны)*

Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми что говорит?

Дети: *Здравствуйте!*

Ведущий: Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям, мамушке - природе. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

А что такое здоровье?

Дети: *(ответы детей) Это сила, выносливость, хорошее настроение, бодрость, когда не болеешь*

Ведущий: Расскажу я вам старую легенду:

"Давным-давно, на горе Олимп жили 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.

У "здоровья" есть много помощников.

Кто скажет, как они называются? Что помогает нам быть здоровыми? **Дети:** *физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.*

Ведущий: - Как вы думаете, почему хорошо быть здоровым?

Дети: - *Всё можешь, хорошо себя чувствуешь.*

Воспитатель: - Молодцы! Всё правильно сказали. А вспомнить нам все тайны и секреты здоровья поможет видео - альбом «Секреты здоровья». Ну что, начнем листать наше видео - альбом и вспоминать все известные нам секреты здоровья

1 слайд - 1 страница «Соблюдай режим дня!».

Что такое режим дня? Для чего нужен режим дня? Что мы делаем каждое утро, чтобы размять мышцы? (зарядку) Зарядка – наш друг. По утрам не только ребята и взрослые делают зарядку. Зарядку делают даже, звери.

Физкультминутка:

Мы – весёлые ребята, (*шагаем на месте*)

Мы – ребята дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем

Раз - два, раз – два! (*Руки в стороны, к плечам*)

Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас, (*Наклоны*)

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два! не зевай!

С нами вместе приседай! (*Приседания*)

Раз – прыжок! (*Прыжки*)

Два - прыжок!

Прыгай весело, дружок!

Ведущий: Чтобы быть здоровым важно соблюдать детсадовский режим и дома.

2 слайд - 2 страница «Имей полезные привычки!»

Ведущий: - Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. Что нужно делать, чтобы вредные микробы не попали к нам в организм?

Дети: - *Надо мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой, после посещения туалета.*

Ведущий: - Правильно! Мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой. А еще существуют настоящие волшебные предметы, которыми всегда пользуются воспитанные люди. Угадайте, что это за предметы?

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (Мыло)
2. Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка.)
3. Красивая, ароматная
И на вкус приятная,
На йогурт похожа,
Но для еды не пригожа.
Только в рот её возьмишь
До бела зуб ототрёшь. (Зубная паста)
4. Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)
5. Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)

Вед: Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? Почему? Как они называются? Это, ребята, наши друзья! Свой день начинать, без них нам нельзя. Они всегда нам рады служить, Но их ни кому нельзя одолжить. Иметь должен каждый индивидуально, Иначе здоровье сбереж не реально.

3 слайд - 3 страница «Питайся правильно!»

Вед: Чтобы крепким быть и сильным, Ешьте, дети, апельсины. Дыни, яблоки и груши, И салат любите кушать. Очень важные продукты – Это ... (овощи и фрукты). Ребята! Это очень важный секрет: чтобы быть здоровым, сильным,

бороться с микробами и не поддаваться болезням – нужно кушать овощи и фрукты. Ведь в них живут витамины, которые, как солдаты, охраняют наш организм от разных болезней.

Вед: - Ребята, что готовят из овощей?

Дети: *Из овощей готовят вкусные салаты и гарниры (картофельное пюре, овощное рагу, тушеные кабачки и капусту).*

Вед: - А что можно приготовить из фруктов?

Дети: - *Компот, варенье, кисель.*

Вед: - Правильно! Фруктовый салат, фруктовый йогурт, варенье, джем, компот, фруктовое желе. Это очень вкусно! \

Игра-эстафета: «Что можно приготовить из овощей и фруктов?»

4 слайд - 4 страница «Будь осторожен – вредные продукты!»

Игра на внимание «Определи правильно»

Вед: - Ребята, давайте проверим, какие вы внимательные. Я буду называть полезные и вредные продукты. Если я назову полезный продукт – вы хлопаете в ладоши, если назову вредный продукт – вы топаете ногами: Каша, пицца, фрукты, овощи, кокакола, гамбургер и т.д. Молодцы! Были очень внимательными!

5 слайд - 5 страница «Занимайся физкультурой!»

Вед: Физкультурой занимайся, Чтоб здоровье сохранять, И от лени постарайся побыстрее (вместе хором) убежать. Сейчас мы проверим, дружите ли вы с физкультурой

Не ленись, не зевай Ловко в цель попадай. На расстоянии двух метров перед каждой колонной положить по обручу, Дети по очереди бросают мешочки с песком, стараясь попасть в обруч. Итог: у кого больше попаданий, та команда и выиграла. (или другая игра Ловкие ребята)

6 слайд - 6 страница «Занимайся спортом!»

Вед: Любим спортом заниматься: Бегать, прыгать, кувыркаться. Ребята а вы много знаете видов спорта? «Что кому принадлежит?»

Лыжи нужны... (лыжнику). Лыжные гонки.

Коньки нужны... (фигуристу, хоккеисту). Фигурное катание, хоккей.

Мяч нужен... (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол.

Клюшка и шайба нужны... (хоккеисту). Хоккей.

Ракетка нужна... (теннисисту). Теннис.

7 слайд - 7 страница «Закаляйся!»

Вед:

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

И водою обливайся –

Позабудешь (вместе) докторов.

Ребята, что нужно делать, чтобы стать закалёнными?

***Дети:** - Можно гулять на свежем воздухе, обливаться водой, ходить босиком.*

Вед: - Молодцы! Купаться в море, речке, бассейне, заниматься физкультурой на свежем воздухе, ходить босиком. Но не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, которым можно пользоваться каждый день, – утром или вечером, после душа, обтираться холодным полотенцем

Вот и подошел к концу наш разговор, мы вспомнили все секреты здоровья.

Что надо делать для того, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье? **Дети:** *Заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку, правильно питаться, есть побольше продуктов богатых витаминами, соблюдать личную гигиену, делать самомассаж и конечно же уметь отдыхать.*

Вед: Пожелание:

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь —
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!