Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение - детский сад комбинированного

вида №3

Барабинского района Новосибирской области

*Праздник*

«Чудесная азбука здоровья»

Провела: Герман Мария Михайловна

2022 г.

**Цель:** дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

* познакомить с правилами здорового образа жизни;
* развивать стремление вести здоровый образ жизни;
* побуждать к применению правил здорового образа жизни.

**Оборудование**:

* мультимедиа презентация
* слова – карточки (с пословицами)
* костюмы овощей
* витамины
* костюм Сладкоежки, доктора Айболита
* плакаты
* грамоты детей-спортсменов

Ребята, чему посвящен наш праздник, вы узнаете, если отгадаете вопросы рубрики «Устами младенца» (слайд):

***- Если его нет, то нет и радости;***

***- Без него не жизнь, а существование;***

***- Его всегда желают друг другу, особенно в письмах;***

***- Его не купишь ни за какие деньги.***

(***ЗДОРОВЬЕ)***

Молодцы, ребята. Итак, наш праздник называется **«ЧУДЕСНАЯ АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ».** Вы изучаете азбуку на уроке чтения, и она помогла вам научиться читать, а азбука здоровья научит вас, как быть здоровыми. Девиз нашего праздника (читаем хором): **«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!» (слайд)**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть зима ещё холодом смотрит в окно,

Но в классе уютно у нас и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

Чтобы поскорее попасть в Страну здоровья, давайте вспомним «***Народную мудрость».***

Из рассыпанных слов-карточек составить пословицы о здоровье (слайд).

***Здоровый человек - богатый человек.***

***В здоровом теле - здоровый дух.***

***Здоровье – дороже золота.***

***Чистым жить – здоровым быть.***

Да, действительно, здоровье - это бесценный дар, который каждый человек получает от рождения, это волшебная палочка, которая помогает каждому из нас исполнять свои самые заветные желания. Нужно только не тратить силу этой палочки зря и помнить, что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

Для нас открылись двери в Страну Здоровья***.***

***Первая остановка на Проспекте Здоровья (слайд)***

Выберите слова, характеризующие здорового человека:

СУТУЛЫЙ, КРЕПКИЙ, НЕУКЛЮЖИЙ, ВЫСОКИЙ, БЛЕДНЫЙ, СТРОЙНЫЙ, СИЛЬНЫЙ, ГОРБАТЫЙ, ЛОВКИЙ, ХИЛЫЙ, СТАТНЫЙ (слайд)

**КОНКУРС СМЕКАЛИСТЫХ**

На каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ подобрать слова, связанные со здоровым образом жизни: ЗАРЯДКА, ЗАКАЛИВАНИЕ; ДИЕТА, движение; ОТДЫХ; РЕЖИМ, РАБОТА; ОДЕЖДА; ВИТАМИНЫ, ВОДА; ЕДА

***Вторая остановка на Станции ФИЗКУЛЬТУРНАЯ (слайд).***

Пришло время познакомиться с нашими спортсменами – детьми, которые занимаются в разных спортивных секциях. Встречайте: А. Надежда, Л. Максим, Г. Юля, Г. Диана, К. Настя, З. Настя, Г. Степан. Я надеюсь, что этот список пополнится. У нас уже есть дети, которые имеют награды за свои спортивные достижения: А. Надежда, Г. Юля, К. Настя. Есть и спортивные семьи. Хочу поздравить семью Александровых, которая вчера участвовала в семейных стартах и заняла 3 место, а Надежда соревновалась с мальчиками, была единственной девочкой. Думаю, что у нас ещё немало спортивных семей!

Вы знаете, что здоровье – это движение. Это нам сейчас докажут наши девочки **(танец «Разноцветная игра»).**

***Бульвар «НЕ БОЛЕЙ!»(слайд)***

Мальчик:

Ой, стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

1. Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

М.: Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров!

1. У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

1. Послушай! У меня болели уши,

Так мне в день по три укола

Месяц медсестра колола!

И как видишь, жив – здоров.

И живу без докторов!

1. Без уколов можно жить-

Начинай таблетки пить.

Вот тебе таблеток куча –

Я купил на всякий случай.

(даёт мешок, на котором написано «Таблетки»)

1. У меня есть пожеланье –

Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

(в руках тазик и полотенце)

1. Физкультура – вот рецепт!

Больше двигайся давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт!

(кидает мяч больному)

М.: Погоди! Нам с тобой не по пути.

Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол. (падает)

Все: Врача! Врача!

Айболит: Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

Мал.: Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

У меня такая слабость –

Не хочу я даже сладость!

Айб.: Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже…

Так, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.

1. Надо дать ему таблетки!
2. В нос закапать из пипетки!
3. Надо выпить порошок!
4. Антибиотиков мешок!
5. Надо дать ему микстуры!
6. Справку дать от физкультуры!

Айбол. Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

Все: Ерунда! Не верим!

Пришло время посетить ***Площадь «ПОМОГИ СЕБЕ САМ!»(слайд)***

Выходят дети-витамины в шапочках с буквами – названиями витаминов (демонстрируется презентация о витаминах)

Айболит:

Познакомьтесь, витамины А, В, С, Д, К и Е

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

А: Чтобы были вы красивы,

В: Чтобы не были плаксивы,

С: Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

К: Чтобы громче пелись песни,

Е: Жить чтоб было интересней,

Д: Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, плов,

Соки пить и молоко.

Все: Эти истины не новы!

А: Меня можно найти в моркови, сладком перце, зелёном луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах.

С: Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

Со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, чёрную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Е: Я нахожусь в печени, пророщенных зёрнах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

Д: Я живу в икре, молоке, а ещё в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

Нас ожидает  ***Парк отдыха (слайд)***

Слушайте **частушки - веселушки** из корзины:

Мы, весёлые девчата,

Красоты рекорды бьём.

Красоты своей рецепты

В огороде мы берём.

У меня фигурка тонка

И высокий каблучок.

Я не буду есть котлеты,

Мне пожарьте кабачок!

На себе всегда ловлю

Восхищенья взоры.

Красоту мне и здоровье

Дарят помидоры.

Я секрет румян достала

У прабабки Фёклы:

Лучше всех румян заморских

Сок от нашей свёклы!

Мне милёночек прислал

К празднику записку,

Что меня он обожает,

Как салат с редиской!

-Вся в царапинах Алёна.

Кошка, что ль тебя драла?

- Ох, ходила по малину,

На пирог вот набрала.

Не болеем больше гриппом,

Не боимся сквозняка.

Все таблетки заменяет

Нам головка чеснока.

Девочки и мальчики

Любят кушать «пальчики».

Но бояться вам не надо,

Это сорт ведь винограда!

Вот наш дедушка с корзинкой

На узорчатом крыльце

Раздаёт своим внучатам

Витамины А, В, С.

Сейчас мы с вами прибыли на ***Станцию «ВКУСНЯТИНКА» (слайд)***

Входит Сладкоежка. На нём гирлянда из различных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.

Сладкоежка:

Я Сладкоежка Сладкоежкин.

Люблю вкусно поесть:

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое!

Булочки, ватрушки,

Сдобные пампушки.

«Марсы», чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.

Этот тортик мне.

И колбаска мне,

И конфетки мне.

Не подходи ко мне!

Вед. подходит к Сладкоежке:

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.

Только я не могу поверить, что всё это ты один можешь съесть.

Сладк. Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нету больше радости

Для меня, чем сладости (поглаживает животик)

Вед. Дети, а вы любите сладости?

Сладк. Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!

И в боку боль! Ой, и голова заболела!

А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

Вед. Сладкоежка кушал чипсы,

Кока-колой запивал.

Врач теперь ему лечиться

На полгода прописал!

Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и весёлым,

Ешь побольше овощей,

Фруктов, кашек и борщей!

Чипсы, кола – ерунда!

Каша, зелень – вот еда!

Как зайдём мы в огород –

Витаминов полон рот:

И петрушка, и лучок,

Сельдерей, и чесночок!

Наша следующая ***Остановка - «ВЕСЁЛЫЙ ОГОРОД»(слайд)***

Вед: Посмотрите, с огорода

Заготовила природа

Массу вкусных овощей

Для супов и для борщей.

Только с некоторых пор

Затевают они спор.

Чтобы не было там ссор,

Выслушаем разговор.

**Сценка «Почему помидор осенью краснеет?»**

Огурец: Я-веселый молодец,

Я-зеленый огурец.

Горох: Я такой хорошенький зелененький мальчишка

Если только захочу, всех горошком угощу.

Вед: От обиды покраснев,

Свёкла проворчала…

Свёкла (важно)

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала.

Свёклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свёклы нету!

Капуста: Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные пироги капустные!

Зайчики-плутишки любят кочерыжки.

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Картошка: Я, картошка, так скромна –

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малым!

Редиска: Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко – низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Морковь: Про меня рассказ недлинный.

Кто не любит витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Смелым, сильным, ловким.

Лук: Без меня вы, как без рук!

В каждом блюде нужен лук!

Помид.: Любят дети с давних пор

Вкусный сладкий помидор.

Вед: Хозяйка любила свой маленький зелёный огородик и каждый день поливала его.

Хозяйка ходит с лейкой и «поливает» овощи.

Я полью свой огород,

Он ведь тоже воду пьёт.

Вед. Овощи с каждым днём росли и зрели. Жили они дружно, никогда не ссорились. Но однажды помидор решил, что он лучше всех, и начал хвастаться:

Пом. Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее.

Меня взрослые и дети

Любят больше всех на свете.

Огур. Слушай, это просто смех-

Хвастать, что ты лучше всех!

Лук: Не поймёт никак он, братцы:

Некрасиво задаться!

Вед: А помидор всё своё твердил…

Помид. Я на свете всех вкуснее,

Всех круглее, зеленее.

Меня взрослые и дети

Любят больше всех на свете!

Овощи: Хвалился, хвалился

И с куста свалился!

Вед. В это время в огород пришла хозяйка, чтобы собрать овощи на обед. Всех с собой взяла, а помидор не заметила.(уходит)

Летела мимо ворона.

Ворона: Кар! Кар!

Позор! Кошмар!

НЕ хотел быть с нами дружен-

Будешь никому не нужен!

Вед: Стало стыдно помидору. Заплакал он и покраснел от стыда.

Пом. Вы меня, друзья, простите!

Вы с собой меня возьмите.

Вед. Услышала эти слова хозяйка, сжалилась над помидором, пришла и взяла его с собой. Хотите - верьте, хотите- нет, но с тех пор осенью помидоры всегда становятся красными.

Ведущий: Чтоб красивым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все, без исключения,

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

***Кафе «ПРИЯТНОГО АППЕТИТА» (слайд)***

Выходит Сладкоежка, доктор Айболит берёт его за руку.

Айболит: Снова Сладкоежка бодрый и здоровый,

А румянец на щеках - вовсе не от колы!

Ешь полезные продукты,

Занимайся спортом –

Будешь ты в учёбе первым,

За здоровье гордым!

Кушать овощи и фрукты

Нужно людям каждый день.

И проблемы со здоровьем

Обойдут тебя как тень.

Сладкоежка:

Пью, ребята, молоко!

Будьте все здоровы!

Каши есть всегда я рад.

Ну а чипсы, кириешки –

Организму просто яд!

**Итог занятия**:

Получен от природы дар-  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз -   
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.

Кто помнит девиз нашего праздника? **(«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»)**

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье сам.

- Что для этого нужно делать? - Чему вас научила азбука здоровья?

*\* закаляться*

*\* правильно питаться*

*\* соблюдать правила гигиены*

*\* уметь отдыхать, расслабляться*

*\* делать зарядку*

*\* больше двигаться*

*\* заниматься спортом*

*\* не привыкать к вредным привычкам*

*\* чаще улыбаться, говорить добрые слова*

*Проверим, как вы усвоили правила здорового образа жизни.*

**ИГРА «ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ».**

1. Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

2) Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

3) Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

4) Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

5) Ну а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

6) Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

7) Кто поел – и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

8) Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

9) Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

10) Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

-Молодцы! Теперь вы знаете, что ваше здоровье во многом зависит от вас самих! Желаю вам быть здоровыми и жизнерадостными! Помните: **здоров будешь - всё добудешь.**