

СЦЕНАРИЙ
праздничного мероприятия
с применением здоровьесберегающей игровой технологий
«Секреты доктора Плюшевой»
с детьми подготовительной группы

Подготовила:
Музыкальный руководитель -
Фредрих Елена Александровна

Цель: Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания.
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно.
- Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.
- Развивать интерес к спорту; развивать двигательные качества.
- Развивать у детей зрительно – моторную координацию, быстроту, ловкость, внимание.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.
- Воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Материалы и оборудование:

- компьютер,
- проектор,
- мультимедийная презентация: «Витаминная семья»,
 - «Если видишь ты рекламу»,
 - «Вредно – полезно» - продукты питания.
- муляжи овощей и фруктов,
- две корзины,
- мягкие модули круглой формы желтого, красного, зеленого и голубого цветов, на которых наклеены вырезанные из цветной пленки буквы «А», «В», «Д», «С»

Действующие лица:

Ведущий – ИФК,
Карлсон-взрослый,
Доктор Плюшева –взрослый,

Витамины А, В, Д, С – дети.

Ход праздника:

ИФК: Добрый день, дорогие ребята! Мы очень рады видеть вас на празднике здоровья. Здоровым быть здорово – это знает каждый, но, к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового питания и пойдёт речь на нашем празднике, но кто жераскроет нам эти секреты.

Муз. заставка. «Да здравствует сюрприз»(Входит Карлсон, грустит).

ИФК: Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон). **Дети:** Здравствуй, Карлсон! **Карлсон:** Привет. **Дети:** Что грустишь ты? Дай ответ. **Карлсон:** Я обкушался варенья! А еще было печенье. Торт и множество конфет: Очень вкусным был обед. А теперь мотор заглох.

Ох, зачем я ел пирог?

Дети: Где же ты сегодня был? **Карлсон:** Слон обедать пригласил, отказать ему не смог. Ох, зачем я ел пирог?

ИФК: Да, друзья, на первый взгляд, стал Карлсончик толстоват. Разве можно столько есть? На диету нужно сесть!

Карлсон: Чтобы сесть, нужна кровать, а до дома не достать. Кто б на крышу влезть помог, ох, зачем я ел пирог Если б я
пирог не ел, то, конечно же, взлетел! У меня горячий лоб, а все жадности микроб. Если бы не было его: Не случилось б ничего!

Дети: Карлсон! Ты не ворчи! Лучше о еде молчи! Сам во всем ты виноват: Ел и ел ты все подряд!

Карлсон: Я мужчина в цвете лет, ну, а вам и дела нет! Все — настал последний вздох! Ох, зачем я ел пирог.

Под вступительную песенку из мультфильма появляются Доктор Плюшева

Доктор Плюшева: Здравствуйте дети, здравствуй дорогой Карлсон, я спешила к вам на праздник, что поделиться с вами секретами о правильном и здоровом питании.

Самый главный секрет ребята -мера нужна всем в еде, Чтоб не случиться нежданной беде, Нужно питаться в назначенный час В день понемногу, но несколько раз. Этот закон соблюдайте всегда, И станет полезною ваша еда. В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим. Надо еще про калории знать, Чтобы за день их не перебрать! Плюшки, конфеты, печенье, торты В малых количествах детям нужны. Запомни, Карлсон, простой наш секрет: Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон: Спасибо, Доктор Плюшева! Теперь буду знать И строго питанья режим соблюдать. Без помощи вашей совсем бы засох. Ох, зачем же я съел тот огромный пирог!

Доктор Плюшева: - Ребята, какой вывод можно сделать из истории, произошедшей с Карлсоном?(Ответы детей).

Ребенок: Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыркаться, Песни петь, дружить, смеяться,

Ребенок: Чтоб расти и развиваться. И при этом не болеть. Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь.

Доктор Плюшева: Ох, что-то я устала, пока с вами беседовала. Мои мышцы и сердце требуют разминки. А вы, дети, с утра разминаетесь, делаете зарядку? **ИФК:** Уважаемые Карлсон и доктор Плюшева, у нас есть замечательная зарядка – разминка «Солнышко-лучистое», приглашаем вас с нами потренироваться.

Музыкальная зарядка «Солнышко – лучистое».

Доктор Плюшева: А теперь расскажу о том, как сильным быть, ловким, здоровым, веселым, чтобы закрыть дверь перед микробами, которые хотят попасть в наш организм. Для этого человек обязан включать в свой рацион питания много овощей и фруктов, которые содержат витамины и важные полезные вещества. Они укрепляют наш иммунитет.

ИФК: Уважаемая, доктор Плюшева, я как раз хочу предложить детям игру «Собери овощи и фрукты», чтобы они лучше запомнили, какие продукты им надо побольше кушать.

Игра «Любители – полезных продуктов»

(музыкальное сопровождение – «LaCucaracha» — SanDiego)

Дети делятся на две команды и встают в шеренги. Напротив, каждой команды из корзины высыпаются муляжи овощей и фруктов, по сигналу обе команды начинают собирать. Одна команда «фрукты» - в корзину, другая «овощи». Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Доктор Плюшева: Вместе со мной на праздник пришла витаминная семья.

Выходят дети в ярких шапочках

(футболки и шортики в цвет шапочки, на груди буквы: А, В, Д,С)

Витамины:(хором) С Витаминами дружите и здоровыми растите!

Доктор Плюшева: Давайте познакомимся – Витамин А, очень важен для зрения, содержится – перечисляет продукты на слайде.

(Слайд 1: Молоко, яйца, горох, сливочное масло. облепиха)

Ребенок Витамин А: Помни истину простую-Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет.

Доктор Плюшева: Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе. **(Слайд 2)**

Ребенок Витамин В: Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

Доктор Плюшева: Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей. **(Слайд 3)**

Ребенок Витамин Д:Рыбий жир всего полезней,Хоть противный – надо пить!Он спасает от болезней.Без болезней проще жить!

Доктор Плюшева:Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке. (Слайд 4)

Ребенок Витамин С: От простуды и ангиныПомогают апельсины.Ну а лучше съесть лимон,Хоть и очень кислый он.

Витамины:(хором) С витаминами дружите и здоровыми растите,Никогда не унывайте - вместе с нами поиграйте.

Игра «Передай витаминку»(музыкальное сопровождение – «Popcorn» — CrazyFrog)

Дети образуют четыре круга, в которых одинаковое количество детей. Карлсон и воспитатели также встают в один из кругов. В каждом круге — капитаны команд, дети Витамины. У них в руках «витаминки» (мягкие модули круглой формы желтого, красного, зеленого и голубого цветов, на которых наклеены вырезанные из цветной пленки буквы «А», «В», «Д», «С»). По сигналу капитаны команд передают «витаминки» в правую сторону стоящим рядом детям, те передают следующим и так далее из рук в руки. Как только «витаминка» попадает в руки капитану, вся команда поднимает руки вверх.

Доктор Плюшева: Овощи, ягоды, фрукты-полезные продукты!Витамины в них живут, нам здоровья придают.Стремитесь к жизни без болезней,Старайтесь есть, всё что полезно!

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда. Это нам полезно? (Да)Лук зеленый иногда. Нам полезен дети? (Да)В луже грязная вода. Нам полезна иногда? (Нет)Щи – отличная еда. Это нам полезно? (Да)Мухоморный суп всегда – Это нам полезно? (Нет)Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да)Грязных ягод иногда. Съесть полезно, детки? (Нет)Овощей растет гряды. Овощи полезны? (Да)Сок, компотик иногда. Нам полезны, дети? (Да)Съесть мешок большой конфет. Это вредно, дети? (Да)Лишь полезная еда. На столе у нас всегда!А раз полезная еда – Будем мы здоровы? (Да)

ИФК:Пожалуйста, ребята, назовите свои любимые продукты питания. (Ответы детей) Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. – А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды.

ИФК: Чтение стихотворения «Если видишь ты рекламу» (Слайд 5)

Если видишь ты рекламу,Не тяни за руку маму:Ведь на деле всё не так – Попадёшься как простак.Ведь здоров не будет тот,Кто «колу», «пепси», «фанту» пьёт.Не тащи отраву в рот – поступи наоборот.Дети знать имеют право: жвачка – детская отраву.Жвачка – это не еда, жди от жвачки лишь вреда:Станешь сам ты нездоровый, и по виду схож с коровой.Чтоб забыл ты про уколы – избегай все «чипсы», «колы»,Чтоб забыл ты про таблетки – сладости ешь очень редко.

Доктор Плюшева: Итак, запомнили, дети, важное правило: Чтоб сильным быть, ловким, красивым, здоровым Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу. Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины - Во фруктах и ягодах есть витамины.

Доктор Плюшева: называет продукты питания. Если они полезные, дети хлопают в ладоши и кричат: «Да!», если вредные – топают ногами и кричат: «Нет!».

Игра «Вредно – полезно»

(Слайд 6 **Продукты питания:** молоко, чупа — чупс, сыр, йогурт, лапша — «роллтон», кириешки, лимонад, чипсы, рыба, овощи, конфеты, фрукты, мясо и др.)

Доктор Плюшева: Ну что же, вы молодцы, не ошибались, и я надеюсь, что вы будете кушать всегда только полезные продукты. А ты, Карлсон, понял, какие продукты питания полезные, а какие вредные для нашего здоровья? (Карлсон отвечает).

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

– Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание: Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте. - Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? + - Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? + - Ну, а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет? - - Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? + - Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? + - Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? - - Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки? + - Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? - - Кто из вас, друзья, готов. Жизнь прожить без докторов? +

Доктор Плюшева: Сегодня вы услышали добрые советы, В них и спрятаны ценные секреты, Как здоровье сохранить, научиться его ценить! Эти правила важны, вы запомнить их должны!

Будьте здоровы!

Дети получают витаминное угощение – апельсины.

Список использованной литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА_ПРЕСС Инвест, 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
3. Бякова Е.М. Интегрированное занятие «Мы за здоровый образ жизни!»: (в подготовительной к школе группе) // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 8. – С. 41 – 48.

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.
6. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006. – 304 с.