



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный
муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КЛАСС!»

Выполнила

воспитатель
Быкова О.М.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КЛАСС!»

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.

Скажите, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (*ответы*)

Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут.

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. (*Дети и родители выполняют под музыкальное сопровождение комплекс гимнастики*)

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 зайнушку.

Надоело зайнушке
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, пожалуйста, вредные продукты.

Игра «Назови продукты» (называются витамины и продукты, в которых они есть) - задание для детей и родителей.

Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете?

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).

Игра-соревнование «Оденься быстро».

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Вызываются четверо детей с родителями. Перед ними разнообразная одежда. Кто быстрее из вас оденется на прогулку. Я вам буду показывать на картинке время года, а вы должны подобрать одежду по сезону. (*Игра повторяется несколько раз*).

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

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.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!
Эти правила важны,
Вы запомнить их должны!
Будьте здоровы!
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!