

Развлечение «Азбука здоровья от Трёх поросят».

(СЛАЙД 1)

Воспитатель – Дети. Посмотрите на этих героев. Из какой они сказки?
(Ответы детей)

Эту сказку нам пересказал с английского С. Михалков.

А сейчас вы услышите продолжение истории про трех поросят.

Хорошо жилось поросятам у братца Наф-Нафа, они были в безопасности.

Умный Наф-наф решил заняться их воспитанием, он будил их утром рано и говорил им....

Что он говорил им? (Доброе утро!)

... и выводил их на улицу. После сна что он им предлагал? (Сделать гимнастику.)

Наф-Наф предлагает всем детям выполнить гимнастику вместе с поросятами

Наф-Наф проводит гимнастику под музыку.

1. «Ходьба в колонне. Легкий бег»

НАФ-НАФ:

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем,
Раз, два. Три. Четыре, пять,
Мы пойдем шагать опять.

2. «Мы сильные»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-руки к плечам, 2-руки в стороны. Повторить 4 раза.

НАФ-НАФ:

Чтобы сильными мы стали,
Руки все к плечам прижали,
Развели их в стороны, сила-это здорово!

3. «Наклоны вперед»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон вперед, руками коснуться ног-выдох, 2-выпрямиться, вдох, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

НАФ-НАФ:

Сделали наклон вперед,
Носочки ног достали,
Руки встали на бочок,
И прямые стали.

4. «Приседание. Хлопок»

И.п.:о.с., руки на поясе.

1-присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть, 2-вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

НАФ-НАФ:

Дружно присесть начнем
И руками хлопнем.
Присесть не устаем,
Очень весело живем.

5. «Прыжки»

И.п.:о.с. руки на поясе.

Выполнить 8 прыжков на месте, перейти на спокойную ходьбу на месте. Повторить 2 раза.

НАФ-НАФ:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Синий, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

6. «Потягушки»

И.п.:о.с.

1-развести руки в стороны, поднять вверх, встать на носки-вдохнуть,
2-вернуться в и.п.-выдохнуть.

НАФ-НАФ:

Поросенок, потянись,
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твое окно.

7. «Спокойная ходьба»

НАФ-НАФ:

Ой, пошли мы все гулять,
Ноги выше поднимать,
По дорожке мы идем.
И ничуть не устаем.

РЕЧЕВКА:

НАФ-НАФ вместе с детьми:
Если день начнешь с зарядки,
Значит будет все в порядке.

Воспитатель: Молодцы все! А что же было дальше, знаете?

ИГРА «Что мы видели, не скажем, а что мы делали- покажем»

Дети имитируют движения

(СЛАЙД 2) Чистим зубы.

(СЛАЙД 3) Умываемся, моем руки, уши, шею. Расчесываемся.

НАФ-НАФ: Для чего нужно мыть руки?(ответы детей)

(СЛАЙД 4) Есть такие вирусы, вирусы-вредимусы.

Попадут к ребенку в рот.

Заболит у них живот.

Вот такие вирусы, вирусы- вредимусы!

(СЛАЙД 5)

Воспитатель: После утреннего туалета поросята сели завтракать.

Наф-Наф сказал им : «Чтобы расти крепкими и здоровыми нужно кушать все, что полезно для здоровья».

(СЛАЙД 6)

Воспитатель: За столом Ниф-Ниф, разговаривал и подавился, а Нуф-Нуф крутился, упал и ушиб ножку. Пришлось Наф-Нафу вызвать доктора. По какому номеру вызываем скорую помощь? (03)

Воспитатель: Вскоре приехал доктор, он оказал поросьятам медицинскую помощь.

(СЛАЙД 7)

Воспитатель: Ребята, вспомним правила поведения за столом во время еды.

НАФ-НАФ:

Не набивайте полный рот.

А то подавитесь вот- вот.

И ешьте не спеша всегда, Вкусней покажется еда.

Воспитатель: После еды что надо делать? (Спасибо)

(СЛАЙД 8)

Воспитатель. После завтрака Наф-НАф предложил братцам отправиться в лес за хворостом. Нужно топить печь.

ИГРА «Собери хворост»

Команда детей собирает короткие полоски картона, вторая-длинные.

(СЛАЙД 9)

Воспитатель: Поросята бегали по лесу. Услышал шум зайка, прибежал, предложил поиграть.

ИГРА «Бездомный заяц»

(Слайд 10)

ИГРА «Лес»

(Дети деревья, они должны показать как они реагируют на сильный ветер, на ласковое солнышко, на ночь, на тихий нежный ветерок, на заморозки)

Воспитатель: Повеселились в лесу и пошли домой.

(СЛАЙД 11)

НАФ-НАФ предложил вспомнить

СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(СЛАЙД12)

Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Воспитатель: Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

(СЛАЙД13)

Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Воспитатель: Сколько часов сна нужно? Детям- 1-2 лет — 11-14 часов; - 3-5 лет — 10-13 часов; включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.

(СЛАЙД14)

Правило №3 «Больше двигайся»

Воспитатель: Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

(СЛАЙД15)

Правило №3 «Больше двигайся»

Одним из оптимальных видов физической активности считается активных отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

(СЛАЙД16)

Правило №4 «Питайся правильно»

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела.

(СЛАЙД16)

Правило №5 «Береги зубы»

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

(СЛАЙД17)

Правило №6 «Берегите зрение»

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Комплекс для улучшения зрения

Упражнение 1 Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

Упражнение 2 Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

Упражнение 3 Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

Упражнение 4 Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

Упражнение 5 Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое проделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.

(СЛАЙД 18)

Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

(СЛАЙД19)

Воспитатель: Понравилась ли вам сказка?

НАФ-НАФ и дети.

Теперь мы знаем все, друзья.

Что делать можно. Что нельзя!