

Сценарий развлечения для детей старшего
дошкольного возраста
на тему здорового образа жизни
«В гостях у доктора Пилюлькина
и доктора Айболита»

Воспитатель: Гоглачёва Е.М.
1 квалификационная категория
Инструктор по физической культуре: Кудряшова Е.Е.
1 квалификационная категория

Тема: «В гостях у доктора Пилюлькина и доктора Айболита»

Цель: Закрепление знаний о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой, закаливание, правильное питание и соблюдение режима дня способствуют хорошему физическому развитию.

Используемая литература:

1. Голицина Н.С. «ОБЖ для дошкольников. Система работы»
2. «Здоровьесберегающее пространство ДОУ», сост. Крылова Н.И.
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»

Оборудование: проектор, интерактивная доска, ноутбук

Музыкальное сопровождение:

1. Группа «Непоседы» песня «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»

Действующие лица:

1. Доктор «Пилюлькин»
2. Доктор «Айболит»
3. Дети
4. Воспитатели

Ход развлечения

В группу приходят доктор Пилюлькин и доктор Айболит, приветствуют детей. Интересуются, если больные. Представляют себя детям.

Доктор Пилюлькин: *(показывая на доктора Айболита)* Это то доктор Айболит! Он под деревом сидит. Приходи к нему лечится и корова, и волчица, и жучок, и червячок, и медведица! Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!

Доктор Айболит: *(показывая на доктора Пилюлькина)* А это доктор Пилюлькин! Он лечит маленьких детей не только таблетками, но и витаминами!

Мы очень рады видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми!
(Речь героев сопровождается соответствующими слайдами)

Доктор Пилюлькин: Дети, расскажите-ка нам, как выглядит здоровый человек?

(Ответы детей сопровождаются соответствующими слайдами)

Доктор Пилюлькин: Ой! Я совсем забыл, нам пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

Доктор Айболит: Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(Выслушать ответы детей)

Доктор Айболит: А вы сегодня делали зарядку? А, что бы быть здоровым нужно обязательно по утрам делать зарядку! И мы сейчас с доктором Пилюлькиным проведём весёлую зарядку!

(Доктор Пилюлькин и доктор Айболит проводят зарядку, под песню «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»)

Доктор Айболит: Я знаю, что нам может помочь вылечить Дядю Фёдора. Это витамины! Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове – хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

Доктор Пилюлькин: А что такое витамины и где они живут, мы сейчас вам расскажем!

Доктор Айболит:
Живут витамины
В стране Витаминии,
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любой болезнью запросто справятся.

Доктор Пилюлькин:
Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?

Доктор Айболит:
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

Доктор Айболит: Слово «витамины» произошло от латинского *vita*, что означает «жизнь». Уже по этому названию видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям. – А вот в каких продуктах живёт каждый витамин – вам расскажут ребята.

Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин -
Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д:

«Д» – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь.
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, молоке.

Доктор Пилюлькин:

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Доктор Пилюлькин: Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. Мы сейчас загадаем загадки об овощах и фруктах, которые содержат витамины.

Загадки:

1. С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно!
(Апельсин)

2. Оранжевый нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только оранжевый нос!
(Морковь)

3. Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень!
(Лимон)

4. Он никогда и никого
Не обижал на свете.
Чего же плачут от него
И взрослые и дети?
(Лук)

5. Он на юге вырастал
В гроздь плоды свои собрал.
А суровой зимой
Придёт изюмом к нам домой.
(Виноград)

6. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я...
(Капуста)

7. Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(Малина)

8. Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки!
(Яблоко)

Доктор Айболит: Молодцы! Отлично вы справились с загадками! Ну и , конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура. Давайте поиграем в подвижную игру «Виноградинки».

Игра: Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «В гроздь по пять!», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «Гроздь рассыпалась!» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходит из игры.

Доктор Пилюлькин: А сейчас все вместе: «Никогда не унываем, и улыбка на лице, потому что принимаем витамины АВС!»

Доктор Айболит: Молодцы! Вы много знаете, как сохранить и укрепить своё здоровье! И мы хотим вам пожелать *(вместе)* Будьте здоровы!

Доктор Пилюлькин и доктор Айболит прощаются с детьми. Желают детям расти здоровыми и крепкими. Закалятся, заниматься физкультурой и спортом. Обещают вернуться с новыми и интересными темами о здоровье.