# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# Детский сад №23 "Ромашка"

Сценарий по формированию здорового образа жизни у детей в группе дошкольного возраста 4-5 лет

Воспитатели:

Макотрина М.А.

Путанс С.В.

2020г

**Цель:**

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1. учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
2. продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;
3. развивать мышление, воображение, память;
4. расширять знания о питании и его значимости.

Материал: иллюстрации на тему «Личная гигиена»; иллюстрации на тему «Овощи и фрукты»; влажные салфетки.

**ХОД :**

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила почтальона, и он передал мне для нашей группы письмо. Я еще даже не посмотрела от кого оно, давайте, сейчас вместе посмотрим и прочитаем, может быть там что-то очень важное. Читаю: «Здравствуйте, ребята! Я очень скучаю, приезжайте ко мне в гости! Жду. Незнайка».

-Ребята, у нас нет простуженных? Я надеюсь, что у нас в группе все здоровы, и мы не заразим нашего друга. А, что такое здоровье? (Ответы детей)

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Ну, что, ребята, поедем в гости к Незнайке?

Дети: Да.

Воспитатель: Незнайка живет на улице Витаминной, дом 17. Отправляемся в путь.

Скорее, ребята, места занимаем

Моторчик заводим и в путь, уезжаем!

Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.

А в маленьких вагончиках кампания ребят.

 *(Встают друг за другом.*

 *Дети «крутят» руками у груди.*

 *«Едут» по кругу.)*

 Дети подходят к дому.

-Ну, вот ребята, наконец-то мы приехали. Вот дом, где живет Незнайка.

Пальчиковая игра.

На полянке дом стоит *Пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома,*

Ну, а в домик путь закрыт,

Мы ворота открываем, *Отводим большие пальцы в стороны*

Всех вас в домик приглашаем.

Но на дверях висит замок, *Пальцы обоих рук скрещены*

Кто его открыть бы мог?

Покрутили, постучали, *Руки поворачиваем (от себя, на себя)*

Потянули и открыли. *Тянем руки в стороны,*

 *Большой, безымянный и мизинец сомкнуты*

Ну, а в доме Незнайка живет,

И нас в гости ждет.

Воспитатель: А где же Незнайка? Писал, что скучает, ждет в гости, а его и дома нет. Ну, ребята, давайте его подождем. (Дети садятся на стулья).

*Появляется Незнайка, он еле-еле идет, грустный, вялый*.

Воспитатель: Что с тобой Незнайка? Тебе нездоровится? Ты заболел?

Незнайка: Нет, просто я очень поздно лег спать и не выспался, а еще я хочу конфет – в них очень много витаминов. Витамины полезны для организма.

Воспитатель: Незнайка, ты говоришь правильно, что витамины полезны. А какие витамины в конфетах? От них только болят и портятся зубы. Ребята, что нужно употреблять в пищу, в каких продуктах есть витамины?

*(Ответы детей).* Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Незнайка: Спасибо, ребята. Перехожу на фрукты и овощи, а также на полезную пищу.

Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием. Ребята, давайте познакомимся с соседней улицей. Называется эта улица Физкультурная.

Воспитатель: Незнайка, ты – усталый. Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите нашему другу, что происходит, когда мы спим.

Дети: Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

Воспитатель: Следует, ребята, знать,

 Нужно всем подольше спать,

 Ну, а утром не лениться –

 На зарядку становиться!

Воспитатель: Незнайка, а ты зарядку делаешь по утрам?

Незнайка: Я не умею делать зарядку.

Воспитатель: А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: Делаем.

Воспитатель:

 По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Незнайка: Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

Воспитатель: Как говорит пословица: «здоровье в порядке – спасибо зарядке». Ребята, смотрите, мы оказались на новой улице, и называется она улица Чистоты.

Воспитатель: Незнайка, а почему ты такой чумазый, ты не умывался?

Незнайка: А зачем умываться, мне и так хорошо.

Воспитатель: Ребята, давайте объясним Незнайке, правила личной гигиены.

-Какие правила гигиены, ребята, мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.

- Для чего это надо делать? Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

 Незнайка: Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

*(Воспитатель умывает Незнайку влажной салфеткой).*

Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

 (Мыло)

Вот какой забавный случай:

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят …

 (Душ)

Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.

 (Носовой платок)

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

 (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь?

 (Расческа)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

 (Полотенце)

Воспитатель: Молодцы ребята, помогли Незнайке. Давайте вспомним, чему мы сегодня его научили (научили делать зарядку, рассказали о правилах гигиены, о полезных и вредных продуктах, как беречь свое здоровье…).

 Вот те добрые советы,

 В них и спрятаны секреты,

 Как здоровье сохранить,

 Научись его ценить!

Незнайка: Спасибо ребята, я столько интересного узнал. До свидания ребята.