Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад

№ 426

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

Екатеринбург

2015

**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 ребятишки, 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 радует его 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 любою 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 перечесть.

**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 силён, 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 суровою 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.*