

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 комбинированного вида Кировского района
Санкт-Петербурга

Конспект развлечения в средней группе для детей и родителей
«Будь здоров без докторов»

Воспитатели: Смирнова И. А.
Александрова М.В.

Санкт-Петербург
2019 г.

Цель: укреплять здоровье детей, приобщать их, к здоровому образу жизни. формировать двигательную активность.

Задачи. 1. Создавать праздничное настроение у детей.

2. Развивать физические и волевые качества у детей.

3. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.

4. Развивать потребность заботиться о своём здоровье; правильно питаться.

5. Приобщать семьи к здоровому образу жизни, воспитывать в совместной деятельности уважение к своему здоровью.

6. Укрепить эмоционально-психологическую связь родителей и детей;

Оборудование: 2 конуса, 2 флажка, 5 обручей, геометрические фигуры, муляжи фруктов и овощей, 2 корзинки, магнитофон, аудиозапись песни «О*Кей», фоновая музыка для соревнований.

Ход.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые участники нашего праздника «Будь здоров без докторов!».

Как вы думаете, что значит быть здоровым? (ответы детей).

А что надо делать, чтобы оставаться здоровым, не болеть, быть сильным и крепким? (ответы детей)

Здоровье- это бодрость, а что бы ею зарядиться надо делать зарядку.

Все собрались, все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Не зевай и не ленись
На зарядку становись!

Зарядка под песню «О*Кей».

Ведущий: Первая составляющая здоровья- дружба с физкультурой и спортом. Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Эстафета: «Попрыгунчики» Прыжки в паре ребенок с родителем.

Ведущая: Все сегодня удалцы,
Все сегодня молодцы.
Вы сражались дружно,
Победила дружба!

Ведущий: Вторая составляющая – здоровая еда.

Проверим, как вы разбираетесь в еде – здоровой и вредной.

Если еда полезная, вы говорите «да», если вредная «нет».

1. Каша вредная еда? - Нет!

2. Лук зелёный иногда нам полезен? – Да!

3. В луже грязная вола нам полезна? – Нет!

4. Мухоморный суп всегда нам полезен? – Нет!

5. Фрукты, просто красота, нам полезны? – Да!

6. Грязных ягод иногда съесть полезно? – Нет!

7. Съесть большой мешок конфет, это вредно? – Да!

8. А если мы знаем, что перед нами полезная еда, будем мы здоровы? – Да!

Ведущий: нет полезнее продуктов овощей и фруктов.

И Артему, и Максимке – всем полезны витаминки.

Сейчас дети будут «готовить» щи и компот, а родители оценят как хорошо ребята разбираются в овощах и фруктах.

Игра «Помоги маме»

Ведущий: Третья составляющая – солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.

Игра с детьми и родителями: «Ручеёк».

Игра с детьми: «Солнышко».

Мы в солнышко играем.

Вас в фигуры превращаем.

1,2,3 к своему солнышку беги!

Ведущий: А теперь четвёртая составляющая.

Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я сейчас и загадаю загадки.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится. Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю». Им утрёт потоки слёз, не забудем и про нос. (Носовой платок)

3. Костяная спинка, жесткая щетинка. С мятной пастой дружит, Нам усердно дружит. (Зубная щетка)

4. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам. И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей. (Расчёска)

5. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча. Дождик льётся с потолка мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый. На полу не видно луж, все ребята любят(душ)

6. Я увидел свой портрет, отошел – портрета нет. И сияет, и блестит, никому она не льстит, а любому правду скажет и как есть, ему расскажет... (зеркало)

7. Глаза я крепко закрываю

И в голову его втираю.

А потом его смываю.

Чудо средство для волос! (шампунь)

8. В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет.

Неразлучна с щеткой часто,

Мягкая зубная... (паста)

9. Вафельное и мохнатое,

Цветное или полосатое.

Всегда под рукою-

Что это такое? (полотенце)

Ведущий: давайте вспомним что же нам поможет обходиться без докторов.
(ответы детей)

Пусть вам этот праздник запомнится

И болезни пройдут стороной.

Пусть все желанья исполняются.

Физкультура станет родной!

Чтобы вырасти здоровыми,

Энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Помни о правилах каждый день!