Структурное подразделение «Детский сад №18 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

**Познавательное развлечение**

**по валеологии**

**для детей средней группы**

**«Путешествие в страну Неболейка»**

[](http://planetadetstva.net/pedagogam/starshaya-gruppa/puteshestvie-v-stranu-nebolejka-poznavatelnoe-razvlechenie-po-valeologii-dlya-detej.html/attachment/children-eating-apples-006)

**Подготовили и провели:**

**воспитатели группы «Непоседы»**

**Эшмирзоева С.В., Абрамова Ю.А.**

**Рузаевка, 2019 год**

**«Путешествие в страну Неболейка»**

(познавательное развлечение по валеологии ц средней группе)

**Основная цель** предложенного развлечения заключалась в том, чтобы приучить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самостоятельного оздоравливания организма (точечный массаж). Также закрепить знания детей о значении витаминов для здоровья человека, вспомнить пословицы и поговорки о здоровье, познакомить с новыми, ввести в активный словарь детей слова: витамины, самомассаж, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, чувство коллективизма. Развивать память, мышление, монологическую речь детей, способствовать раскрытию творческих способностей.

**Оборудование и материалы:**арка-вход с надписью «Страна Неболейка», костюм Королевы, предметы личной гигиены для дидактической игры «Чудесный мешочек», карточки с изображением продуктов питания, шапочки-витамины (А, В, С, Д), 2 корзинки, презентация.

**Ход развлечения.**

**1 слайд.(Детский сад)**

*(Дети под музыку заходят в зал).*

**Воспитатель:**Я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но сначала давайте вспомним старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек  должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (*3-4 ребёнка),* в каждом из нас. Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? *(ответы детей)*

**Чтобы громче пелись песни,**

**Жить, чтоб было интересней,**

**Нужно сильным быть, здоровым!**

**Эти истины не новы! (***все вместе)*

— Ну что, нам пора отправляться в путешествие. Вы готовы? Ну, тогда в путь.

*(Неожиданно по музыку появляются Неряха и Грязну).*

**2 слайд.(Неубранная, грязная комната)**

— Кто пришёл в нежданный час? Путешествие у нас. Мы гостей уже не ждали.

Посмотрите —  странный вид. Он о чём-то говорит.

Кто такие? Отвечайте! Праздник нам не нарушайте.

**Грязнуля:** Угадайте, кто мы.

Не люблю я, братцы, мыться.

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязная хожу.

И сейчас не потому ли назовут меня…(*Грязнулей)*

**Неряха:** Честно я скажу, ребята,

Быть опрятным , аккуратным**—**очень трудно…

Сам не знаю, почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я*…(Неряха)*

**Воспитатель:**Зачем вы к нам явились?

**Грязнуля:**Мы думаем, что здесь найдём себе друзей.

**Неряха:** Наверняка, среди этих ребят много грязнуль и нерях.

**Воспитатель**: Нам, увы, не по дороге.

Уносите, братцы, ноги!

Не найдёте среди нас

Вы друзей себе сейчас!

**Грязнуля и Неряха:** Не прогоняйте нас, пожалуйста!

**Воспитатель:** Ребята, а может, мы возьмём их с собой в страну «Неболейка», и они станут чистыми, аккуратными?

**Дети:** Да!

**Воспитатель** (*обращается к Грязнуле и Неряхе*): Хотите с нами побывать в стране «Неболейка»?

**Грязнуля:**Что это за страна?

**Неряха:**А там не страшно?

**Воспитатель:** Бояться нечего. Ребята вам помогут.

**Грязнуля и Неряха:**Согласны.

**3 слайд.(Стражники у ворот)**

**Воспитатель:** стражники не пропустят вас в страну Неболейка, если вы не ответите на их вопросы и не выполните задания.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

**Воспитатель**. Вы должны наощупь угадать предметы личной гигиены (*мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды*) и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Воспитатель.** А теперь угадайте загадки о жителях этой страны.

**Загадывают  загадки о жителях страны.**

**1-й**.Ускользает, как живое**,            2-й.** Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                        А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                     И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                    Чем у волков, у медведей.

(Мыло)  **4 слайд.**                               (Расческа)**5 слайд.**

**1-й**. Пластмассовая спинка**,           2-й.**И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                            Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,                А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                       Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка)**6 слайд.**                   (Зеркало)**7 слайд.**

**1-й**. Вытираю я, стараюсь**,               2-й.** Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –         Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                           Чистить брюки и кафтан.

(Полотенце) **8 слайд.**                        (Щетка)**9 слайд.**

**Воспитатель.** Молодцы, вы справились со всеми нашими заданиями!

Добро пожаловать в страну Неболейка!

**10 слайд.(королевство)**

*(Дети проходят в арку под фанфары и садятся на стулья)*

**Выходит Королева страны Неболейка**(*воспитатель переодевается).*

**Королева.**Здравствуйте! Я очень рада вас видеть и приветствовать в моей стране Неболейка! А как вы понимаете, что значит быть здоровым? *(Ответы детей)*

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

— А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить свое здоровье? Есть такая поговорка**: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».** Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (*Ответы детей)* Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.

— А что вы делаете в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть?*(Ответы детей).*Да, каждое утро делаете зарядку, гуляете на свежем воздухе, повара на кухне готовят вам вкусную здоровую пищу.

А сейчас мы с вами покажем, как мы делаем утреннюю зарядку в детском саду.

**11 слайд. (Дети делают зарядку)**

**Зарядка под музыку.**

**Королева.** Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?

**Грязнуля:** Я знаю, это – лимонад и  шоколад.

**Неряха:** Нет это чипсы и сухарики.

**12 слайд.(полезная и вредная еда)**

**Королева.** Ребята вы согласны? Совет я мудрый дам.

Знай, не всё, что продаётся, здоровью пользой обернётся.

Это — вкусно, то — полезно, что — то вовсе бесполезно.

В каком углу на слайде расположена полезная еда в верхнем или нижнем?

**Выяснить это нам поможет игра «Исправь меня!».**

**Неряха . Жёлтая Фанта — напиток для франта**

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри (*дети исправляют ответ).*

**Грязнуля. В мире лучшая награда – это плитка Шоколада.**

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

**Неряха . Знайте, дамы, господа: “Сникерс” — лучшая еда.**

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

**Грязнуля.Я собою очень горд, я купил сегодня торт.**

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

**Неряха . Даёт силы мне всегда очень жирная еда.**

Даёт силы нам всегда витаминная еда.

**13 слайд. (Фрукты и овощи)**

**Королева.**Молодцы, вас не запутаешь. Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру,на столе карточки с продуктами, дети выбирают полезные для здоровья и кладут в одну корзину, а вредные в другую. Например, яблоко-полезное, конфета-нет.

**Проводится  игра под музыку.**

**Королева.**Полюбуйтесь своей работой.

**Мы запомним навсегда:** *(все)* **Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

**Королева.**  Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Какие витамины вы знаете?

**14 слайд.(Названия витаминов)**

**Королева.** А вы знаете, где живут витамины? *(Ответы детей)*Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**ВИТАМИН А.**Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. в каких продуктах я живу?

**15 слайд.(Витамин а)**

Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

* Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок.

**Королева.** Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы  сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам».**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Королева.** Продолжим знакомство с витаминами.

**Витамин В:** Где вы можете меня найти.

**16 слайд.(Витамин в)**

Меня вы можете найти в орехах, рисе, молоке, яйцах, мясе, рыбе.

**Витамин С:** Где вы можете меня найти?

**17 слайд.(Витамин с)**

Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника.

* От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Витамин Д:**Где вы можете меня найти?

**18 слайд.(Витамин д)**

Я редко встречаюсь в привычных продуктах, овощах и фруктах. Меня вы можете найти в сыром  яичном желтке, твороге, сливочном масле, печени, морепродуктах.

**Королева.** А сейчас давайте исполним танец о витаминах.

**19 слайд.(Витамины)**

**Песня «Витаминка».**

**Королева.**  А теперь скажите, вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

**Дети:**

1. Чистота — залог здоровья.

2. Самое большое богатство — здоровье.

3. Здоровье всему голова.

4. Имеем здоровье — не бережём, а потеряем плачем.

5. Нет счастья без здоровья.

6. Весёлый смех — здоровье.

7. Человек без здоровья, как дерево без корня.

8. Здоровье — как зеркало, разобьёшь — не склеишь.

9.Здоровье не купишь за деньги.

**Королева.** Посмотрите, ребята, что произошло с нашими Грязнулей и Неряхой! *(лица детей и руки вымыты, одежда чистая и опрятная).* Ну что, Грязнуля и Неряха, понравилось вам наше путешествие? Что нового вы узнали? Ну что, дети,  остаёмся  жить в стране Неболейка?

— Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Дети:**Говорят, что от улыбки хмурый день становится светлей,

Вот и мы все начинаем день с улыбочки своей.

Улыбается с утра в нашей группе детвора,

Няня с воспитателем и даже медсестра,

И родители с утра улыбаются всегда,

Потому что наш девиз: «Всем встречаясь, улыбнись»

**20 слайд. (Детский сад)**

(*Возвращение в группу под музыку).*