

Валеологическое развлечение «Оазис здоровья».

(средняя группа)

Ход развлечения: (герои дети)

Ведущая: Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно! Только надо знать, Как здоровым стать.

Выходят два мальчика ОХ и АХ.

ОХ: Ох лежу, болею,
Сам себя жалею.
Повздыхаю на спине
Снова набок лягу...
Не идут друзья ко мне
Навестить беднягу.

АХ: Ах непереживай друг ОХ
Чтоб здоровье сохранить,
Научись его ценить!

Вот друзья к тебе пришли (входят дети в зал).

Ведущая: Ребята нужно помочь Оху выздороветь.

АХ: Я хочу вас пригласить в сказочное путешествие на «Оазис здоровья».

(Под музыку дети, присаживаются на паром, и плывут в сказочное путешествие).

Ведущая: Ребята вижу берег «Чистюнькино» и нас кто-то встречает.

Чистюля: Знаю, знаю вашу беду.
И конечно же помогу.
Но и вы нам помогите
Берег затонувший осушите.
Грязь с болота к нам пришла.
И беду принесла.

Ведущая: Вот беда, беда, беда! Как же можно помочь Чистюли выгнать грязь?
Предлагаю сделать массаж рук «Мыло». Отмоем руки от грязи, и она уйдет.

Массаж рук «Мыло».

Каждый день я мыло мою	<i>Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы</i>
Под горячею водою	<i>пальцы обеих рук соприкасались.</i>

И в ладонях поутру	<i>Растираем ладони рук как будто намыливаем.</i>
Сильно, сильно мылом тру.	

Мойся, мыло! Не ленись!	<i>Проводить массирующими движениями пальцев от</i>
Не выскакивай! Не злись!	<i>логтя до запястья.</i>

Нужно ручки с мылом мыть,	<i>Грозить пальчиком.</i>
Чтоб здоровенькими быть.	

Чистюля: Спасибо ребята, а это вам подарок от нашего берега (дарит мыло мальчику ОХу).

Ведущая: Ну что друзья, а нам пора в путь (дети рассаживаются в теплоход и продолжают путь под музыку).

Вижу, вижу берег «Зарядкино». Посмотрите, нас кто-то встречает.

Физручок: (взрослый) Здравствуйте, мальчики и девочки, здравствуйте!

Я – Физручок, к детям спешу ко всем на свете
Мы будем трудиться, здоровью учиться!
Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постараться
Побыстрее убежать.

И я предлагаю взбодрить ваш организм. Давайте поиграем и потанцуем.

«Веселая аэробика».

Ведущая: Спасибо Физручок. Нам очень понравилась аэробика. Но нам пора прощаться. Путь наш не близок.

Физручок: А на память я дарю вам гантели, чтобы не забывали укреплять организм (дарит гантели Оху).

Дети садятся на теплоход и продолжают свой путь.

Ведущая: Посмотрите ребята впереди еще один берег. Берег «Крепышкино». (Подбегает Неболейка – ребенок).

Неболейка: Здравствуйте милые, славные дети!

Коли, Наташи, Марины и Пети!
Тани, Никиты, Алеши и Вовы!
Я Неболейка – будем знакомы
Ну-ка, скажите мне, все вы здоровы? (ответы детей)
Рад это слышать! Отлично, отлично!
Это для нашего сада типично!
Значит, ведется большая работа. (Слышится чихание)
Только, я слышу, чихает тут кто-то...

Ведущая: Правда Неболейка к нашему Оху прицепилась хандра.

Вот такая у нас беда.

Неболейка: Это вовсе не беда. Мы сейчас прогоним хандру. Повторяйте за мной...

Массаж биологически активных точек под музыку.

Растираем мы ладошки

Трем, трем, трем,

А потом, конечно, их мы

Разомнем.

Будем поднимать ладошки вверх и вниз,

И, конечно, ждет нас всех

Большой сюрприз.

Мы ладошки разотрем,
И здоровье сбережем.
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда.
Растираем наши ушки,
Трем, трем, трем
А потом покрепче ушки
Мы прижмем.
Будем дергать посильнее
Вверх и вниз,
И, конечно, ждет нас всех
Большой сюрприз
Если ушки мы потрем,
То здоровье сбережем,
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда. Будьте здоровы!

Ведущая: Нам пора ребята продолжать путешествие (дети рассаживаются на теплоходе). А я вижу перед нами еще один берег «Полезная еда». Смотрите, бежит к нам Доктор Айболит. Что случилось Доктор?

Д.Айболит: Жители нашего берега забыли, какая еда полезная, а какая вредная. Они объелись шоколада и у них болят животики. Помогите вспомнить им полезные продукты и вылечить их.

Ведущая: Хорошо предлагаю поиграть в игру «Да и Нет». Если вы услышите полезный продукт, говорите - «Да». Если вредно для организма, говорите - «Нет».

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Д.Айболит: Ой, спасибо вам ребята. А это для вас подарок (доктор дарит корзину с яблоками).

Ведущий: Ну а нам пора прощаться и домой возвращаться. (Дети присаживаются на теплоход и под музыку возвращаются домой).

Ну как ОХ ты понял, как нужно укреплять свой организм, чтобы не болеть?

ОХ: Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»

Валеологическое развлечение «Оазис здоровья».

Составила:
воспитатель группы №2 Е.И. Хазова.

г. Барнаул 2018 год

