

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

(приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни)

Выходят два ребенка (девочка и мальчик)

Ребенок Быть здоровым – это круто!
 Быть здоровым – это модно!
 О здоровье говорим
 Мы, дошкольники, свободно!

Ребенок В жизни главное – здоровье,
 Согласитесь, господа!
 И к нему с большой любовью
 Все относятся всегда!
 Вам расскажем по порядку
 Как здоровье сохранить.
 Запишите-ка, ребятки,
 Чтоб случайно не забыть!

Выбегают дети. Подходят к двум первым, шепчут что-то на ухо, показывают пальцами за кулисы. Оттуда, ссутулившись, выходит мальчик в шапке, шарфе, перчатках, с грелкой.

Ребенок Здравствуй, мальчик! Ты кто?

Мальчик Заболеюкин Вася я,
 Только болен я друзья.

Ребенок У тебя унылый вид.

Мальчик Очень голова болит!
 Ломит спину, колет бок,
 Нужен врач, чтоб мне помог! Ох! Ох! Ох!

Ребенок Хватить охать и реветь,
 Стыдно мальчику болеть!

Ребенок Ты пришел в наш детский сад,
 Здесь узнаешь от ребят:
 Как здоровым, сильным быть,
 Как без грусти день прожить!

 Что, ребята, мы ведь сможем?
 Заболеюкину поможем?

Все дети: да!

Дети садятся полукругом. В центре Заболеюкин.

Ребенок Какая у тебя странная фамилия – Заболеюкин! Даже не верится, что такая,
 может быть.

Мальчик Не верите? Никто не верит! Вот смотрите – свидетельство о рождении.

Все дети смотрят, удивляются, перешептываются.

Ребенок Правда Заболейкин!

Мальчик А мне нравится моя фамилия. Она мне очень подходит. Потому что я постоянно болею. Вот сегодня пришел к вам в детский сад, а завтра снова заболею, и буду сидеть дома.

Ребенок Неужели, тебе нравится постоянно болеть?

Ребенок Нравится лежать в постели?

Ребенок Нравится пить лекарства?

Мальчик Я не думал об этом. Нравится, не нравится – что сделаешь, если болеешь?

Ребенок Как это, что сделаешь?! Можно очень много сделать! Нужно постараться быть здоровым!

 Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно!

 Только надо знать,

 Как здоровым стать!

Мальчик Как стать здоровым? Разве можно этим управлять?

Все дети хором Конечно, можно!

Ребенок И даже нужно! Человек может сам укрепить свое здоровье. Недаром говорится: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

Ребенок Чтоб здоровье раздобыть
 Не надо далеко ходить!
 Нужно нам самим стараться
 И все будет получаться!

Ребенок В мире нет рецепта лучше –
 Будь со спортом неразлучен!
 Проживешь сто лет!
 Вот и весь секрет.

Ребенок Что может быть проще:
 Встань утром пораньше, проветри комнату и...
 Приучай себя к порядку,
 Делай каждый день зарядку .
 Для организма зарядка –
 На весь день подзарядка!

Становись с нами в ряд! Только шапку сними.

Мальчик Я попробую.

Веселая зарядка. (простые упражнения под музыку)

Мальчик Мне понравилось. Даже жарко стало!

Ребенок Снимай шарф и перчатки.

Мальчик Нет, у вас тут сквозняки! Боюсь, я снова заболею.

Ребенок Никаких сквозняков здесь нет. Только одностороннее проветривание. А оно полезно и летом, и зимой! А тебе, дружок закаляться нужно!

Мальчик Как это – закаляться? Я по телевизору видел, когда болел, как зимой люди ныряли в ледяную воду. Это и есть закаляться?

Ребенок Не торопись! Сразу этого делать нельзя! Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно!

Ребенок Сначала просто ходи босиком по комнате.

Ребенок Умывайся прохладной водой.

Ребенок Больше гуляй.

Ребенок На прогулку одевайся по погоде, не кутайся!

Ребенок Полощи горло соленой водой.

Ребенок Дыши только носом.

Ребенок Зимой, перед тем, как зайти домой, сними варежки и потри в ладонях снег. Очень эффективный метод тренировки капилляров!

Ребенок Дома перед сном 5 минут походи по грубой ткани, смоченной в соленой воде. Это рижский метод закаливания и профилактика простуд!

Ребенок А когда окрепнешь, тогда можно и ледяную воду зимой, но только после совета с врачом. Помни, любое закаливание должно проводиться под наблюдением взрослых!

Мальчик Сложновато, а попроще ничего нет?

Ребенок Есть и попроще и повеселее!

Самомассаж и виброгимнастика. по показу ребенка

Ребенок лобик гладим

Все (гладят) шик – шик, шик – шик!

Ребенок щечки шлепнем

Все (шлепают) шлеп – шлеп, шлеп - шлеп!

Ребенок ушки щипнем

Все (щипают) щип – щип, щип – щип!

Ребенок наша шейка

Все (глядят, поворачивая) круть – круть, круть – круть!

Ребенок наши ручки

Все (гладят) гнуть, гнуть, гнуть, гнуть!

Ребенок наша грудка

Все (стучат кулачками) тук – тук, тук – тук!

Ребенок а теперь «а-а-а»...

Все (постукивая) а-а-а...

Ребенок а теперь «у-у-у»...

Все (постукивая) у-у-у...

Ребенок а теперь «и-и-и»...

Все (постукивая) и-и-и...

Ребенок снова «а-а-а»...

Все (постукивая) а-а-а...

Ребенок и в конце все вместе...

Все делают глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх и резко сбрасывая руки вниз, громко выдыхают «кха!»

Мальчик Здорово! (снимает шарф и перчатки) А еще что-нибудь!

Ребенок Очень полезны для здоровья подвижные игры. И спорт и развлечение.

Подвижная игра. (по выбору педагога)

Мальчик Спасибо вам за советы. Я так наигрался, что проголодался! Пойду в магазин, куплю чего-нибудь вкусенького!

Ребенок А что ты любишь?

Мальчик Люблю чипсы, соленые сухарики, торт, конфеты. А еще газированную воду.

Дети смеются.

Мальчик Почему вы смеетесь? Это очень вкусно!

Ребенок Вкусно, только не полезно! Мы тоже это любим, но есть это можно изредка и в небольших количествах. Например, кусочек торта в день рождения! Ежедневно так питаться нельзя! Организму нужны витамины, минералы и полезные вещества!

Мальчик Я ни разу не видел в Метрополисе упаковку с полезными веществами.

Ребенок А яблоки ты видел в Метрополисе?
Ребенок А морковь?
Ребенок А молоко и творог?
Ребенок А лук и чеснок?

Мальчик Сто раз видел!

Ребенок Это и есть полезные для детей продукты. В них много витаминов и полезных веществ. Их нужно есть каждый день! Кто питается правильно – бодрый, веселый, хорошо растет.

Ребенок А кто питается неправильно – вялый, грустный, быстро устает.
В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесать,
Нужно их побольше есть.
Мясо, молоко и фрукты –
Натуральные продукты!

Ребенок А вот чипсы, знай всегда,
Очень вредная еда!

Мальчик Это все? Больше для здоровья ничего не нужно?

Ребенок Нет, не все! Главное для сохранения здоровья – улыбка, хорошее настроение и позитивный настрой!
Если будешь унывать,
Плакать, хныкать и скучать,
Можешь очень даже быстро
Ты здоровье потерять!

Ребенок Кто танцует и поет,
Кто с улыбкою живет –
Ничего тому не страшно,
Много лет он проживет!

Мальчик Значит только я сам могу позаботиться о своем здоровье?

Ребенок Нет, кое что для сохранения здоровья детей должны сделать взрослые!
Хотим сказать, прищурив глаз,
Не все зависит лишь от нас!
Хотим ко взрослым обратиться.
Серьезный повод – серьезные лица.

Дети выстраиваются в ряд. Входит ребенок в маске лошади, встает в центре.

Ребенок Известно, капля никотина
Смертельна, даже для скотины!

Лошадь падает.

Пора покончить с этой дурью!
Позор и стыд всем тем, кто курит!

Лошадь с пола Позор и стыд всем тем, кто курит!

Ребенок Куренье вредно, знаем мы.
Мы быть здоровыми должны!

Ребенок Мы выбираем жизнь без сигареты!
Папы и братья, запомните это!

Все хором Папы и братья запомните это!

Ребенок Мальчику Вот те добрые советы.
В них запряваны секреты,
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
Научись его ценить!

Под музыку дети иду по кругу, помахивая на прощанье рукой. Слышится крик: «Стойте! Подождите!» Входит девочка в костюме с папкой в руке.

Девочка Хорошо, что успела! Кто здесь Вася Заболейкин?

Мальчик Я - Заболейкин. Но я теперь все знаю о здоровье и постараюсь не болеть!

Девочка Я здесь именно по этому поводу. Решением Министерства здравоохранения вам выдается новое свидетельство о рождении: теперь вы – Василий Здоровейкин! Распишитесь!

Мальчик расписывается. Все дети прыгают и кричат «Ура!»

Девочка Тот, кто верит в свои силы,
В доброту и красоту,
Никогда тот у здоровья
Не останется в долгу!

Общий веселый танец