

## Развлечение для детей старшего дошкольного возраста

### «К полезным привычкам привыкай – свое здоровье укрепляй!»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

Закрепить знания детей о полезных и вредных привычках человека;

Способствовать формированию положительного отношения детей к своему здоровью;

Воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам; желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Оборудование:** овощи, фрукты, 2 больших мяча, обруч большой, 2 средних мяча, 10 кеглей, знаки, фонограмма «Кукутики - зарядка», презентация «Плохие привычки мешают нам жить»»

Ход

**Ведущая** - Добрый день, наши самые лучшие, самые красивые, самые воспитанные, самые здоровые !!!! Сегодня мы с вами отправимся в мир наших привычек

Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то — поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Так у человека появляется привычка. Привычка- это то, что человек привык делать не задумываясь. Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Сегодня мы с вами поговорим о полезных и вредных привычках .

Под музыку входят Чистюлька и Замарашка.

**Чистюлька:** Здравствуйте, меня зовут Чистюлька, а это мой приятель — Замарашка, только он никогда не здоровается.

**Замарашка:** А зачем? Мне и так хорошо.

**Ведущий** – Ой, как не хорошо! Ребята, объясните, зачем нужно здороваться.

Ребенок - Придумано кем-то

Просто и мудро

При встрече здороваться:

— Доброе утро!

— Доброе утро!

Солнцу и птицам

Доброе утро!

Улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым, доверчивым...

Пусть доброе утро  
Длится до вечера!

Ребенок - Здоровья желают  
люди все при встрече,  
Дабы не сгибались  
от болезней плечи.  
Образ лишь здоровый  
чтоб друзья вели,  
Радостной улыбкой  
лица их цвели.  
О хворобах всяких  
век не вспоминали,  
В мире без болезней  
жили-поживали.  
От словечка «Здравствуй»  
здравием сияли!

**Чистюлька и Замарашка:** Понятно, я болеть не хочу, и всем здоровья буду желать.  
Здравствуйте, все! ! А что вы тут делаете.

**Ведущий** – Вы как раз вовремя к нам попали, у нас будет очень интересно, мы будем  
говорить о привычках полезных и вредных.



**Замарашка:** А что это такое привычки, и почему они вредные.

**Ведущий:** Я вам предлагаю поиграть в игру, чтоб вы поняли «Вредно — полезно». Если я вам называю полезную привычку, то вы хлопайте в ладошки, если вредную — топайте. А наши гости Чистюлька и Замарашка будут смотреть и слушать внимательно.

## **Игра «Вредно и полезно».**

Грызть ногти;

Соблюдать режим дня;

Долго смотреть телевизор;

Правильно питаться

Говорить неправду;

Общаться с людьми;

Чистить зубы;

Кричать;

Убирать за собой игрушки;

Делать зарядку;

Есть много сладостей;

Драться;

Обзывать детей;

Говорить правду;

Неряшливо одеваться;

Пользоваться носовым платком;

Обманывать;

Кушать молча;

Здороваться;

Курить;

Быть вежливым;

Употреблять алкоголь;

Хвастаться.

**Ведущий** Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. «Доброе утро!» скажите себе и близким, ведь хорошее настроение – это тоже привычка и очень полезная! А сейчас ребята нас познакомят с еще одной полезной привычкой

## Песня «Если утром дети умываются»

**Чистюлька:**- Замарашкин, воспитанные дети по утрам умываются чистят зубы, зарядку делают, заправляют кровати, «а не чистым трубочистам стыд и срам» вот посмотри на свои руки и лицо.

**Замарашкин** –Ой,ёй,ёй как стыдно, сейчас я себя в порядок приведу, я не хочу быть с вредными привычками . Чистюлька, а Чистюлька а ты ребятам загадки про чистоту загадай пока. Убегает умываться

**Чистюлька:** Давай!

Слушайте первую загадку:

1. Хожу – брожу не по лесам  
А по усам и волосам  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волка и медведей.  
(Расческа)

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

3- Вот такой забавный случай!  
Веселилась в ванной туча  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу не видно луж  
Все ребята любят (душ)

4. Дорожку полосатую,  
Мягкую, лохматую,  
Я беру то и дело с собою,  
Когда руки и шею мою.  
(Полотенце)

5. Верный помощник я мыла,  
Мою голову игриво,  
Превращаюсь в пену я,  
Легкую и белую.  
(Шампунь)

6. Пластмассовая спинка  
На спинке – щетинка,  
Со своей подружкой пастой,  
Чищу зубы не напрасно.  
(Зубная щетка)

Замарашка приходит чистый

**Ведущий:** Вот другое дело, красота, теперь Замарашка ты знаешь, что соблюдать гигиену, следить за своим внешним видом – это полезная привычка, она помогает нам быть здоровыми.

**Ведущий:** «А скажите гости дорогие,  
Чем вы заняты по утрам? »

**Замарашка:** «Я, ребята, долго сплю,  
До полудня я храплю»

**Ведущий:** «Расскажите нам по порядку,  
Вместе делаете зарядку? »

«Физкультурой занимаетесь?»

А водою обливаетесь? »

**Замарашка:** «Нет. Зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода.

Может, средство есть такое, чтобы сильным стать,

От других не отставать? »

**Ведущий:** «Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься! »

: Рядом с нами вы вставайте,

Всё за нами повторяйте!

Полезную привычку развивайте »

### **Зарядка «Кукутики»**



**Ведущий:** Вот другое дело, теперь Замарашкин ты знаешь, что соблюдать гигиену, следить за своим внешним видом, делать зарядку утром – это полезная привычка, она помогает нам быть здоровыми. А я хочу у вас спросить о что вы знаете о правильном, полезном **питании**

**Замарашка** - Про правильное питание я знаю, нам с Чистюлькой об этом мама рассказывала. Можно я с ребятами поиграю.

Игра-тренировка «Да-нет!»

Постоянно нужно есть.  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Дети хлопают.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, чипсы, лимонад.  
Это правильный совет?  
Дети: Нет! Нет! Нет!

Говорила маме Люба:  
- Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, в каждом зубе  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?  
Дети: Нет!Нет!Нет!

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Много чипсов кушать никому нельзя,  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Дети хлопают.  
Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Дети: Нет! Нет! Нет!

Запомните совет полезный,  
Нельзя грызть предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте  
в ладоши!  
Дети хлопают.

Приглашаются 2 команды

**Эстафета** «Свари суп из овощей, а компот из фруктов»

**Ведущая:** Вот видите, ребята, как оказывается все просто и вы все знаете. Значит у вас есть полезная привычка - правильно питаться.

**Ведущая:** Ребята, а знаете ли вы, что человеку помогает стать ловким, сильным, здоровым? Это еще одна полезная привычка - заниматься спортом, любить движение.

**Чистюлька** –А я вот что придумала, давайте посоревнуемся, вы же любите соревноваться ребята? у нас будет две команды, моя и Заморашкина.

**Замарашка**– кто ко мне в команду пойдет.



Эстафета «Гусеница»

Эстафета «Поскакушки» на мяче фитболе.

Эстафета «Прокати мяч змейкой»

Эстафета «Ловкий мяч»

**Чистюлька** – Какие у вас спортивные, ловкие, быстрые ребята, сразу видно, что любят спортом заниматься

**Ведущий** Это потому что они очень любят физкультуру

**Замарашка**– Я нашел еще одну полезную привычку Занятие физкультурой и спортом

**Ведущий** - Молодец Замарашка

**Чистюлька** – А у нас есть интересные спортивные загадки для ребят

Ответы хором

Я- веревка-погонялка,  
Не дубина, и не палка  
Я веселая ,,,  
(скакалка)

Два березовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти- рыжи, а зовут их (лыжи)

Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
Да мелькают огоньки  
Кто несет меня? (коньки)

Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... (эстафеты)

Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (спорт)

Просыпаюсь рано утром  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватьку,  
Быстро делаю зарядку)

Мяч в кольце! Команде - гол!  
Мы играем в... (баскетбол)

Подтянуться мне непросто,  
Я же небольшого роста.  
Знает каждый ученик,  
Что подтянет нас... (турник)

**Ведущий** Ребята, мы с вами большие молодцы, дружим с полезными привычками, выполняем их.

Но знаете существуют вредные ,плохие привычки, которые мешают нам жить и быть здоровыми.

**Презентация «Плохие привычки мешают нам жить»**

Друг другу поможем сейчас их забыть. Не будем грызть ногти, в рот пальцы толкать,  
Не будем ругаться, друзей обижать. Поможем друг другу плохое забыть,  
Здоровьем окрепнуть и правильно жить.

Пальцем ковырять в носу - Это очень дурно. Можно выпачкать костюм, Да и некультурно.

Гигиену очень строго - Надо соблюдать всегда. Под ногтями грязи много, Хоть она и не видна.

Не грызите ногти, дети, Не тяните пальцы в рот. Это правило, поверьте, Лишь на пользу вам пойдёт.

Никотин – опасный яд. Сердце поражает, А смола от сигарет- В бронхах оседает.

Куренье – плохая привычка! Запомните это, друзья! С курением нужно бороться!

Алкоголь – опасный враг, знает каждый из нас!

Не будем курить никогда! Не злиться, не ругаться, Не драться, и не пить,

Ведь вредные привычки - Мешают людям жить.



**Чистюлька** Как интересно и поучительно, а мы с Замарашкиным приготовили вот такие знаки они называются запрещающие. Помогите нам их назвать



**Чистюлька:** **Вредные привычки**, опасные для жизни - это курение, алкоголь, наркомания. Эти **привычки** разрушают здоровье людей.

**Замарашка** Да ,я слышал,что при курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

**Ведущий** Вот сколько нужного вы сегодня узнали о полезных и вредных привычках. Проводите время весело, интересно, с пользой, как мы и тогда никакая вредная привычка вам не страшна. Приглашаю всех на веселый танец

### **Общий танец «Наша тетя весельчак»**



**Замарашка:** Ребята, спасибо вам! Я узнал столько интересного! Я постараюсь отказаться от вредных привычек и снова приду к вам в гости. И тогда вы мне придумаете новое имя, потому что быть Замарашкиным я больше не хочу.

**Чистюлька:** Спасибо, вам, ребята! Очень мы рады, что попали сегодня к вам в гости и узнали, что такое полезные привычки и как они помогают людям в жизни. Обещаем, что

будем ими пользоваться и никогда не будем про них забывать. А вы обещаете? Ну что же тогда, До свидания!

Герои уходят. Дети расходятся по группам.

