**Мы выбираем здоровье.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ведущий****Слайд № 1.** | – Здравствуйте, дорогие ребята! Я вам говорю «здравствуйте» , а это значит, что я вам всем желаю здоровья! |
| **2 ведущий****Слайд № 1.** | – Задумывались ли вы когда –почему люди говорят друг другу «Здравствуйте» |
| **1 ведущий****Слайд № 1.** | –Здоровье для человека – самая главная ценность.  |
| **2 ведущий****Слайд № 1.** | – Человек покоряет небо, изобретает новую техниику, изучает природные ресурсы  Но, приобщившись к дурным привычкам, О здоровье своём забывает. - А что на это ответят нам ребята? |
| **1 ребенок****Слайд № 2.** | – Хотим быть здоровым, с зарядкой дружить, Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны, |
| **2 ребенок****Слайд № 2.** | – Здоровье своё берёжём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! |
| **1 ведущий** | – А как вы думаете, правильное питание влияет на здоровье? (**ответы детей)** |
| **1 ведущий** | – Правильно. Здоровье – это правильное питание. |
| **2 ведущий** | – А что значит правильно питаться? **(ответы детей)** |
| **1 ведущий** | – А какие витамины вы знаете? Давайте подробно поговорим об этом поговорим. **(выходят дети в шапочках «витаминов»)** |
| **Витамин «А»** | - Чтобы были вы красивы. |
| **Витамин «В»** | - Чтобы не были плаксивы. |
| **Витамин «С»** | - Чтоб в руках любое дело, дружно спорилось, горело. |
| **Витамин «Д»** | - Чтобы громче пелись песни, жить, чтоб было интересней. |
| **Все витамины хором** | - Нынче к доброму здоровью  Мы покажем путь тебе. |
| **1 ведущий** | – Давайте подробнее узнаем о витаминах. |
| **Рассказы детей** |
| **Витамин «А»****Слайд № 3.** | - У вас плохое зрение? Вам не хватает меня витамина «А». Меня можно найти в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я всегда рад встречи с вами, ребята. |
| **Витамин «В»****Слайд № 4.** | - Ну, а если вам не хватает меня – витамина «В», обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, творог, сыр, яйца. А как узнать, что вам не хватает меня витамина «В»?  |
| **Витамин «С»****Слайд № 5.** | - А я самый популярный витамин. Меня много почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: шиповника, в лимонах, цветной и белокочанной капусте, картофеле, луке, укропе и во многих других продуктах. При дефиците меня ваш организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляется воспаление дёсен и их кровоточивость. Ведь не зря ваши родители при простуде вас поят горячим чаем с лимоном, кормят апельсинами, мандаринами, луком – в них моя сила! А ещё открою вам секрет: много меня в чёрной смородине. Эта ягода спасает вас не только от простуды, но и малокровия – заболевания крови. |
| **Витамин «Д»****Слайд № 6.** | - Я редкий, но, пожалуй ,один из самых важных – витамин «Д». Меня можно найти в основном в продуктах животного происхождения: в жирном сыре и в сливочном масле, в яичном желтке, в говяжьей печени, в печени трески и палтуса, в сельди, лососе. А ещё со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко, а дефицит моего витамина в организме человека вызывает замедление роста  |
| **1 ведущий****Слайд № 7.** | – Ребята, давайте сделаем так, чтобы витамины встретились с своими продуктами. **(игра «Витамины и продукты»)** |
| **2 ведущий** | – Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. Все эти продукты питания наши. А знаете ли вы заморские овощи и фрукты? **(дети называют овощи и фрукты)** |
| **2 ведущий** | – А представляете вы себе ананас? Какой он? **(ответы детей)** |
| **Слайд № 8. Появляется ананас и рассказывает о себе и о своей родине:** |
| Родина ананасов - Южная Америка, а точнее – засушливое плато Мату - Гросу на границе Бразилии и Парагвая. Вполне естественно, что до начала 16-го века европейцы даже не подозревали об их существовании. Попав по проторенному Колумбом пути в Новый Свет, они столкнулись с ананасами, но совсем в других районах – на территории современной Мексики. И были это уже не дикие формы, а культурные сорта, заботливо выращиваемые индейцами на плантациях. Как ни странно, у индейцев уже в то время было весьма развитое сельское хозяйство. Но переход под парусами через Атлантику длился месяцами, и нежные плоды редко достигали противоположного берега. Начались попытки выращивать их прямо на месте потребления, причем весьма успешные. Конечно, потребовались укрытия на зиму, да и урожайность была не та, что на родине, но это были настоящие, полноценные ананасы. Это оказалось возможным даже в суровом климате России. Уже в конце 18-го века и под Москвой, и под Петербургом в специально созданных оранжереях успешно зрели невиданные здесь ранее плоды. |
| **Ананас****Слайд № 8.** | – Ребята, а вы кушали ананас? Знаете, как правильно нарезать?**(Ананас показывает, как правильно разрезать ананас, всех угощает, прощается и уходит)** |
| **1 ведущий****Слайд № 9.** | – Ребята, знаете ли вы пословицы о здоровье?**(конкурс «Назови пословицу о здоровье»)** |
| **2 ведущий****Слайд № 10.** | – Что-то мы засиделись, надо нам размяться.**(под музыку выполняем танцевальные движения и выходит Айболит)** |
| **1 ведущий** | – Ой, вы кто? Мы вас не вызывали. |
| **Айболит** | – Я, добрый доктор Айболит. Если что- то заболит, времени зря не теряйте, Свою боль мне доверяйте. А меня все знают тут, звери и детишки, Вот сюда пришли вы все девчонки и мальчишки. - Что-то вы дышите тяжело? (ответы детей) - Ну, не зря я сюда пришёл. Научу вас правильно дышать. Правильное дыхание – носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Давайте попробуем. **(практические упражнения)** |
| **Айболит** | – Молодцы! А теперь давайте поработаем с нашими глазками.**(Игра «Зайчики» - упражнение для глаз)** |
| **Айболит** | – Глазки, глазки, где вы были? В гости к зайчикам ходили  Мы увидели зайчат, стали быстро догонять Влево – вправо, влево – вправо. Влево кругом ходят глазки друг за другом. Влево – вправо, влево – вправо побежали глазки смело. Снизу вверх, а сверху вниз опустились на карниз. А потом восьмёрки пишем: кто подальше, кто повыше? Плавно глазками моргаем, с силой глазки закрываем. Повторим всё ещё раз и рукой закроем глаз. На нос посмотрим, потом вдаль, как ленивых деток жаль: Играть с нами не хотели и глазки у них заболели. |
| **Айболит** | – Молодцы! На прощание я даю вам совет: Спортом больше занимайтесь К докторам не обращайтесь. **(Айболит уходит)** |
| **1 ведущий****Слайд № 11.** | – Ребята, а здоровье это и хорошее настроение. Давайте все вместе споём песню о хорошем настроении. **(песня «Песня о хорошем настроении»)** |
| **2 ведущий****Слайд № 12.** | – На этом наше занятие заканчивается. Всего вам самого доброго. |