

*«Час Здоровья» -  
для взрослых и детей.  
Хочешь быть здоровым?  
Заходи смелей.*

Мероприятие с родителями



Подготовила: Килёва О.Н.  
(воспитатель МБДОУ №61 «Лель»)

г. Сургут

2020г.

**«Час Здоровья» - для взрослых и детей. Хочешь быть здоровым?  
Заходи смелей.**

**В зал входит «мама»:**

- Здравствуйте!  
Вас так много в этом зале...  
А нам путевку в садик дали!  
Сынок мой умный, симпатичный  
Но порою аллергичный.  
Чем, хочу узнать, вы будете кормить  
Какие продукты питания  
Вы можете нам предложить?

**Входит Старичок - здоровячок**

- Знают взрослые и дети  
Магазины есть на свете.  
Продают там хлеб и соль,  
Лист лавровый и фасоль.  
Помидоры с грядки, чай,  
Свежий, сдобный каравай,  
Мясо, фрукты и печенье  
Джемы, торты и варенье.  
Вообщем, выбрать есть что нам ...

**Медицинская сестра:**

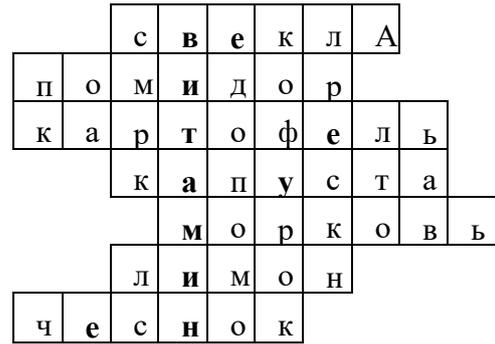
Но! Совет я мудрый дам.  
Ведь не все что продается  
Здоровью пользой обернется  
Это вкусно, то - полезно  
Что - то вовсе бесполезно.  
Чтоб здоровым сыну стать  
Целый день нельзя жевать.  
Плюшки, торт, конфеты, сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть конфеты, шоколад,  
«Фанту» пить и лимонад.

**Медицинская сестра и Старичок - Здоровячок:**

- Мы сегодня приглашаем  
«Час Здоровья» посетить.  
Чтобы все мы тут узнали  
Как здоровье сохранить.  
Для начала отгадайте

Побыстрее отвечайте (кроссворд)

Посмотрите, что природа  
Нам готовит с огорода



1. Овощ круглый,  
словно шарик  
За вкус меня все  
уважают  
Добавляют в  
винегрет  
Меня полезней в мире нет.  
(свекла)
2. По науке я томат,  
Несу  
здоровья я  
заряд  
Я полон  
витаминов,  
Не хуже мандаринов. (помидор)
3. Посажена весной,  
Летом я окучена.  
За то, что я полезна,  
Грамота мне вручена,  
(картофель)
4. Полезней сока моего ничего  
на свете нет,  
Пейте сок мой, добры люди
5. Доживете до 100 лет. (капуста)  
Цветом яркая и  
спелая  
Если осенью  
созрела я.  
Витаминами богатая  
И на пользу всем ребятам я.  
(морковь)
6. От простуды и  
ангины  
Помогают  
апельсины.  
Это фрукт,  
да кислый он  
Но важнее  
съесть....(лим  
он)
7. Этот овощ луку  
друг  
Помогает от семи  
недуг.(чеснок)

**Медицинская сестра:** (обращает внимание на ключевое слово «Витамин»)

- Надеюсь, вывод ясен  
Ведь слово так прекрасно.  
Чтоб здоровым был ребенок и красивым  
Необходимы витамины.

**Мама:**

- Но как узнать об этом детям?

**Старичок - Здоровячок:**

Им в садике об этом говорят круглогодично

И зимой, и летом.  
И вам, мамаша, знать давно пора  
Что кушать, чтобы в форме быть  
Чтоб глаза огнем горели  
Кожа гладкая была  
Цвет лица, как у ребенка  
Зубы, новые без пломб  
Чтобы нам да без проблем  
Лет до 100 прожить бы всем.

#### **Медицинская сестра:**

- В «Часе Здоровья» родителям можно  
Смело узнать, коль здоровье тревожит.  
(таблица или карточки)

- Если румянец исчез, в коже бледность.  
Может быть, вам не хватает железа
- Устали? Салат, шпинат и авокадо  
И снова жизни будете вы рады.
- Если волосы не гладки и не дружат прядка с прядкой  
Не хватает в организме витамина Р (пе)  
Поможет прическе и тебе  
Молоко, бобы, рябина для волос необходимы.
- Рожь, петрушка и грибы  
Вам помогут в форме быть.  
Кушайте яйца, свеклу и сыр  
Для организма настоящий пир.  
Ягоды, фрукты и печень  
От многих болезней излечит.

#### **Мама:**

- Довольны дети, рады мамы  
В саду поставлена реклама  
И взрослые, и дети знают  
Лишь полезное для здоровья в пищу употребляют.

#### **Загадки о витаминах**

Для лучшего зрения и  
здоровой кожи  
Какой витамин нам  
поможет?  
Съешь капустку и морковь  
Силы наберешься вновь  
Выпей литр молока –  
витамин нам нужен - **А**

Бодрым быть и энергичным  
Вверх расти и быть  
отличником  
Помогать должна тебе  
Группа витаминов - **В**

В ягодах, лимонах,  
апельсинах  
Очень много этих витаминов  
От вируса и гриппа помогает  
многим  
Он заживляет раны и ожоги  
В аскорбинке лишь один  
Этот вкусный витамин – С.

Этот витамин всегда есть  
летом  
К нам попадает с солнечным  
он светом  
Ещё он в рыбе, твороге и  
селёдочке под шубой  
Он укрепляет кости нам и  
зубы - Д

Хочешь быть выносливым, быстрым, ловким, шустрым  
Ешь для этого дружок зелень, брокколи, капусту  
И не состариться поможет он тебе  
Прекрасный витамин с названьем – Е

Он есть в орехах, масле,  
авокадо  
Чтоб сердце защитить его  
есть надо  
И ещё... поверьте он один  
Победить готов холестерин –  
F

Если ешь ты зелень с грядки  
С витамином все в порядке  
Ты поранился слегка-  
Витамин поможет – К

А- свекла, дыня, чеснок, морковь, капуста, сельдерей, персики, петрушка,  
шпинат, тыква, репа.

В – рис, изюм, рыба, яйца, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, творог,  
салат. Животные продукты-говядина, баранина, крабы, моллюски.

С- смородина, шиповник, лимоны, апельсины, лук, петрушка.

Д- печень говяжья, сливочное масло, рыбий жир, печень трески.

Ещё есть витаминов много  
Пополняйте организм ими часто, строго  
Не будете тогда болеть, стареть  
Здоровым здорово смеяться, жить и петь.

### **На мотив «Толи еще будет»**

Аппетит детей порой на нуле бывает  
Витамины в организм мало попадают  
Так давайте же, друзья,  
Кушать их научим  
Что бы в организм детей  
В жизни их не мучил.  
Припев:  
Трудно будет очень

Трудно будет очень  
Но бояться трудностей нельзя  
Надо детям предлагать  
Овощи и фрукты  
Витаминам пополнять разные продукты.  
Каши, соусы, супы, с джемом запеканки  
Будут с аппетитом есть Саши и Светланки.

Припев:

Кушайте, ребята, кушайте, ребята  
Будете здоровыми всегда.

**Старичок - Здоровячок:**

- Приоткрыли тайну мы  
Как здоровым в жизни быть.  
Кушать что и чем лечиться  
О болезнях как забыть.

**Мама:**

- Как хорошо вокруг, как мило  
Я мир и сад ваш полюбила.  
Пусть сын мой, как цветок растет  
И будет радостен у сына голосок.  
И по утрам глаза открыв,  
Пускай приветствует он мир.  
И вам желаю я удачи  
Ведь о плохом и так судачат.

**Медицинская сестра:**

- Советов много дали мы.  
Несложно всем их соблюдать  
Стремиться к жизни без болезней  
Старайтесь есть все, что полезно  
Вы никогда не унывайте.  
Коль надо, «Час Здоровью» уделяйте.

**Все:**

И совершенствуйте себя  
Для этого жизнь и дана!  
Посетив здоровья час  
В зал мы приглашаем Вас  
Чтоб вкусить здоровья радость  
Чтоб вернулась вновь к вам младость  
Все что готовим мы для детей  
Предоставим вниманию наших гостей  
А зал рабочий демонстрационный  
Поменяем на дигустационный!

Блинчик масляный  
Любит русский народ  
Ну, а если он с икрой,  
Так и просится сам в рот.

Богаты витаминами  
И свекла и капуста  
Фигура идеальная  
И в животе не пусто.

Печень ценна железом  
И в остальном полезна  
Детям и взрослым необходима  
Для повышение гемоглобина.

Попробуйте пудинг творожный  
Его приготовить несложно  
А с фруктами - объеденье  
Для хорошего настроения.

Для суставов наших  
Полезен соус кисельный

Бегать будут Марины и Саши  
В соусе есть витамин веселья.

Можно по - разному яблоки кушать  
Свежее грызть, но вот лучше  
В духовке запечь его  
Съешь - и сладко и легко

Морковный и капустный сок  
От всех напастей и тревог  
И спорить бесполезно  
Что соки не полезны.

На Руси угощали всегда  
Расстегаями, пирогами.  
Угощение и еда!  
Пахнет домом, печкой и мамой.

Напитки? Не просто - чай  
С душистой травкой или плодовою  
заваркой  
Попьёшь, и сила восстановится  
И на душе светлей становится.

**«Час Здоровья» -  
для взрослых и детей.  
Хочешь быть здоровым?  
Заходи смелей.**

**Группа №7  
«Лесная сказка»  
Килёва О.Н. воспитатель  
МБДОУ 61 «Лель»  
г.Сургут**



Здравствуйте!

Вас так много в этом зале...

А нам путевку в садик дали!

Сынок мой умный,  
симпатичный

Но порою аллергичный.

Чем, хочу узнать, вы будете  
кормить

Какие продукты питания

Вы можете нам предложить?



- Знают взрослые и дети  
Магазины есть на свете.  
Продают там хлеб и соль,  
Лист лавровый и фасоль.  
Помидоры с грядки, чай,  
Свежий, сдобный каравай,  
Мясо, фрукты и печенье  
Джемы, торты и варенье.  
Вообщем, выбрать есть что  
нам ...

Но! Совет я мудрый дам.  
Ведь не все что продается  
Здоровью пользой  
обернется  
Это вкусно, то - полезно  
Что - то вовсе бесполезно.  
Чтоб здоровым сыну стать  
Целый день нельзя жевать.  
Плюшки, торт, конфеты,  
сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть конфеты, шоколад,  
«Фанту» пить и лимонад.

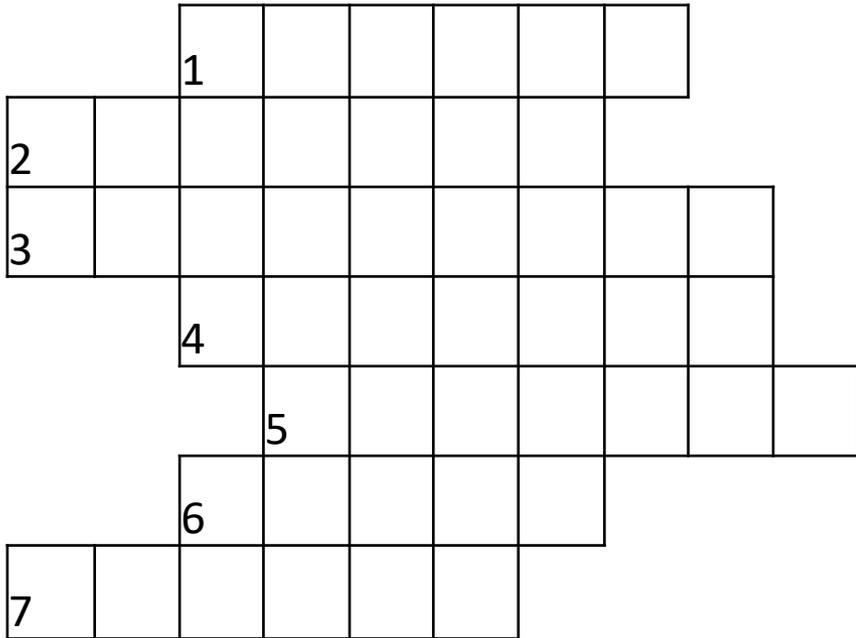




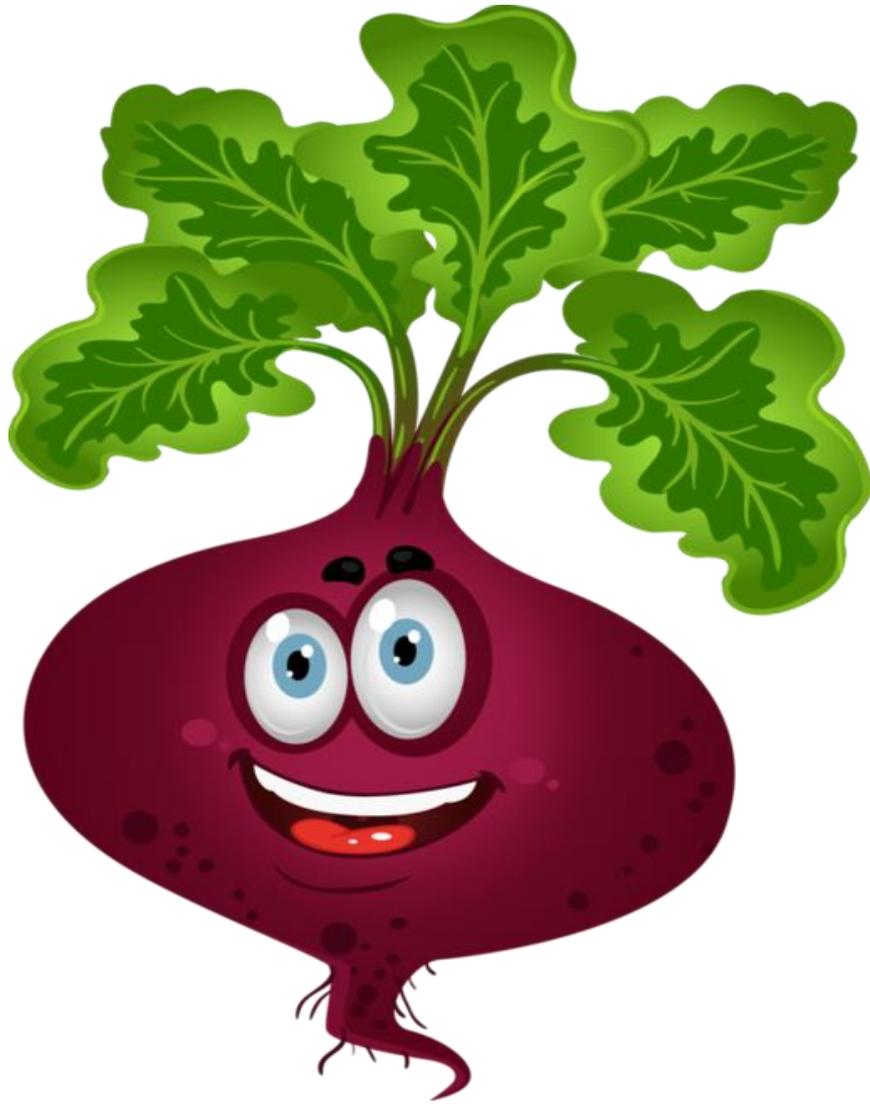
*Мы сегодня приглашаем  
«Час Здоровья» посетить.  
Чтобы все мы тут узнали  
Как здоровье сохранить.*



# Кроссворд



Для начала отгадайте  
Побыстрее отвечайте  
Посмотрите, что природа  
Нам готовит с огорода.

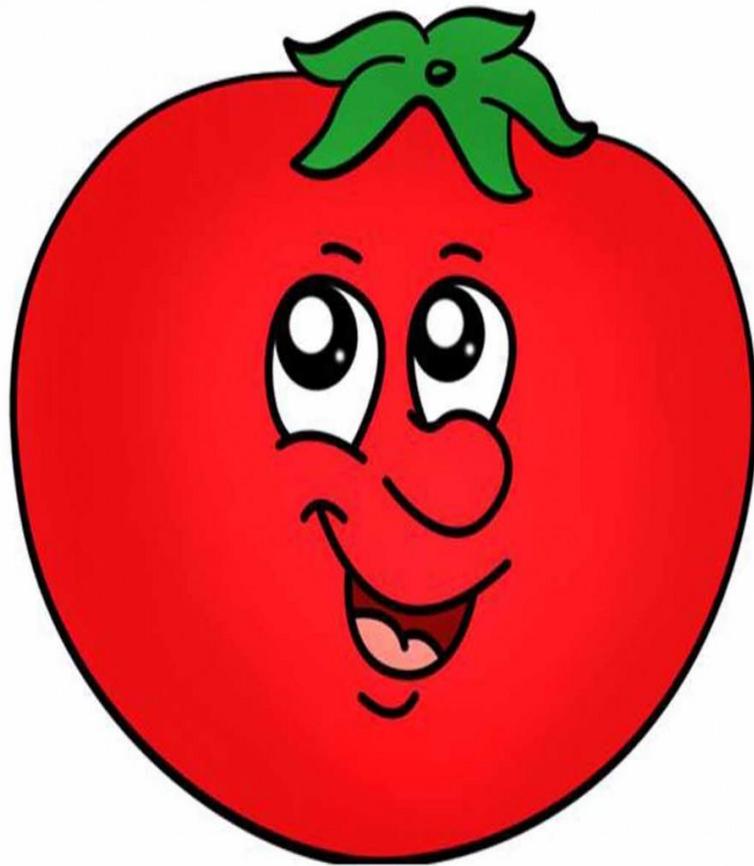


Овощ круглый, словно шарик

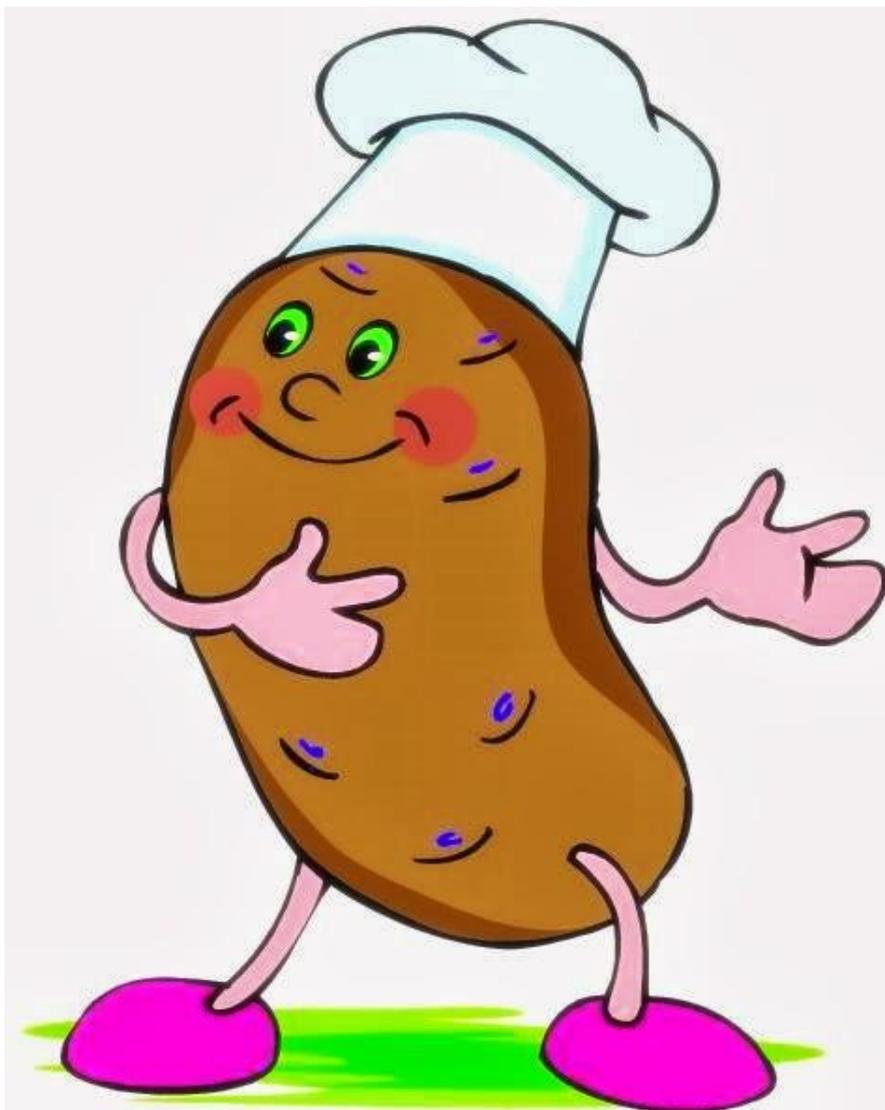
За вкус меня все уважают

Добавляют в винегрет

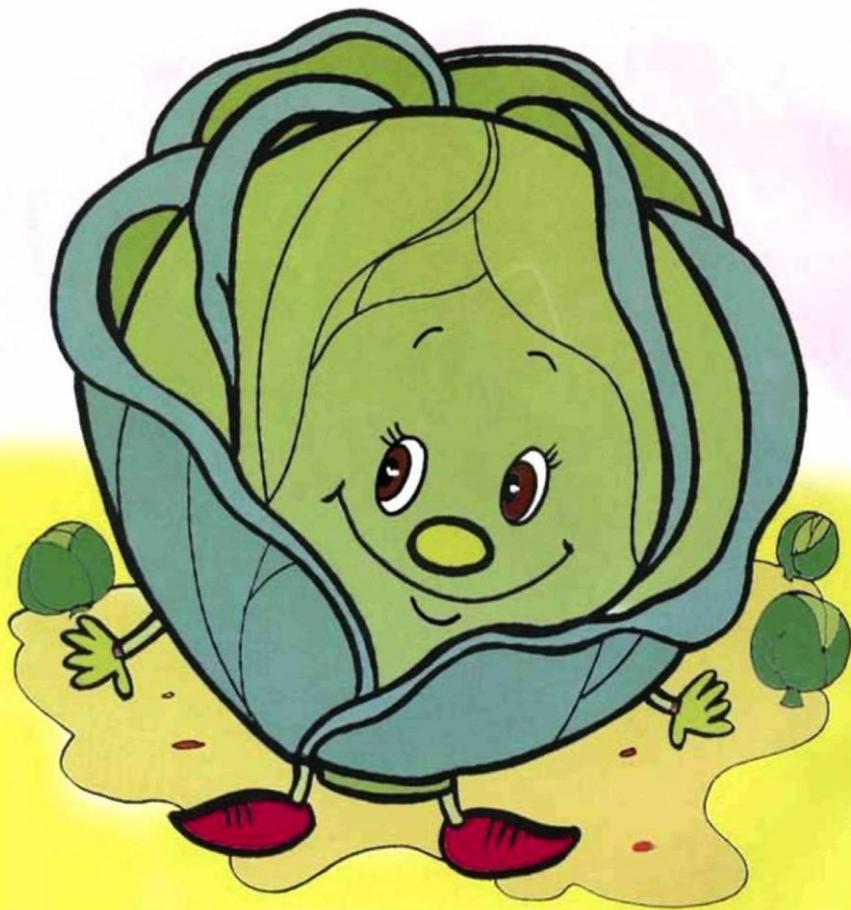
Меня полезней в мире нет.



По науке я томат,  
Несу здоровья я заряд  
Я полон витаминов,  
Не хуже мандаринов.

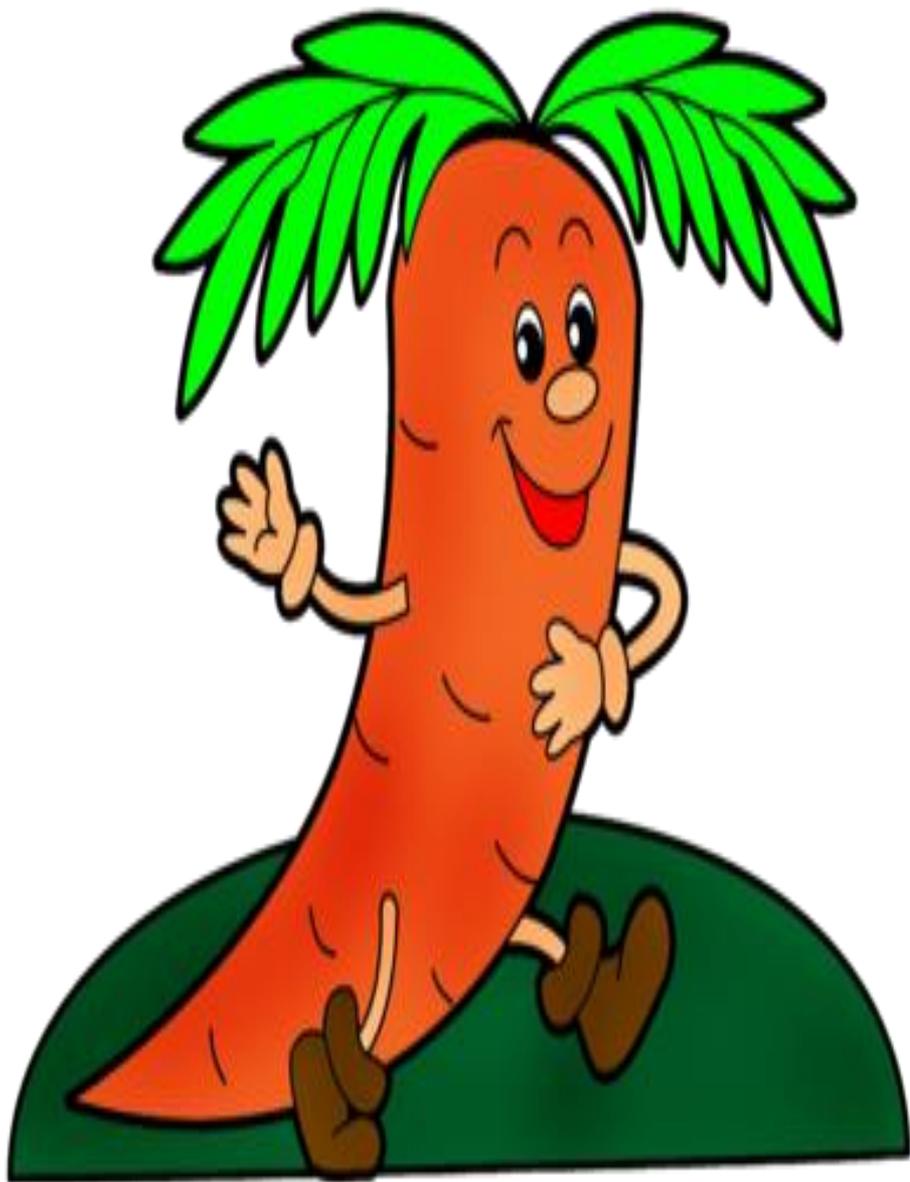


Посажена весной,  
Летом я окучена.  
За то, что я полезна,  
Грамота мне вручена,



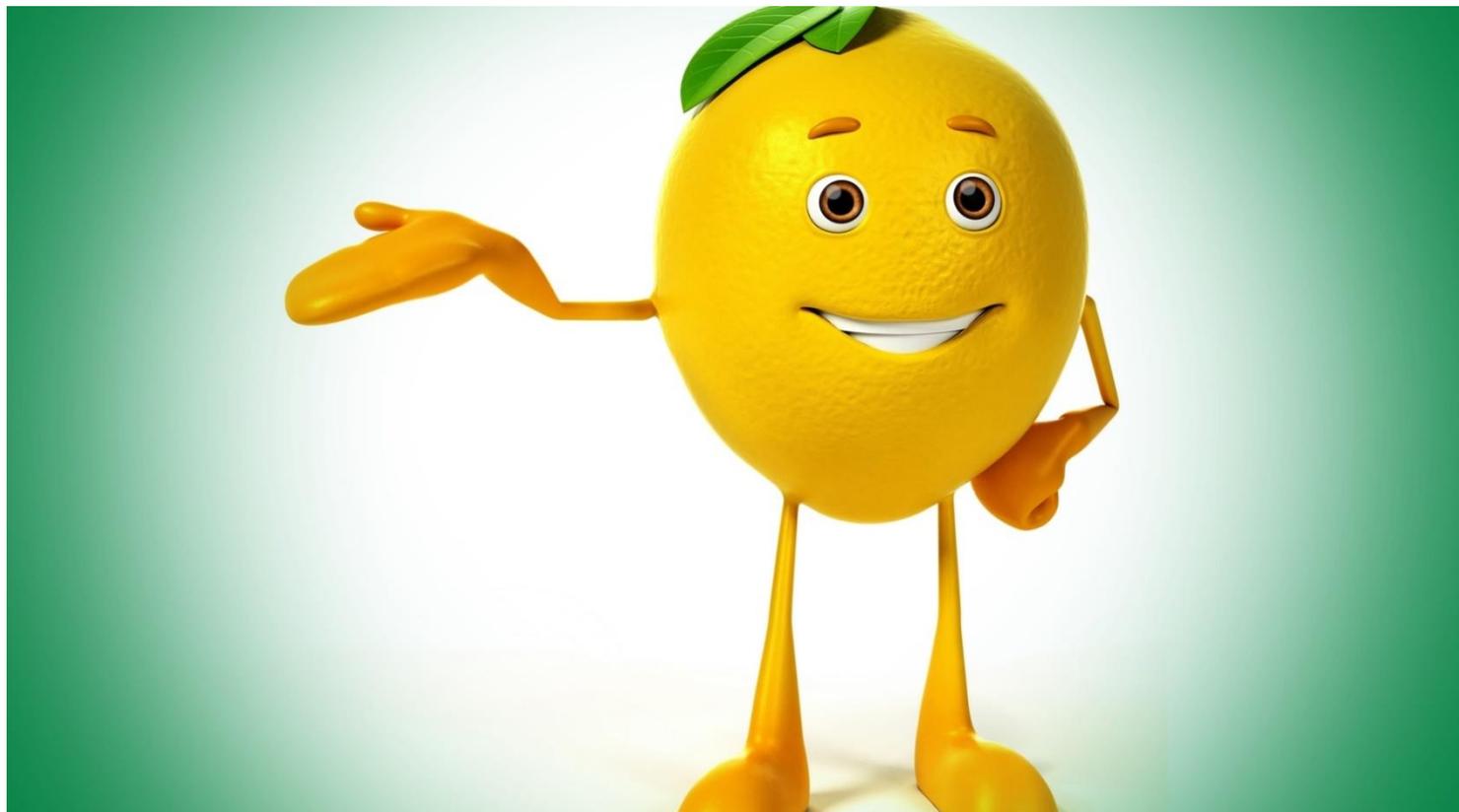
**КА-ПУС-ТА**

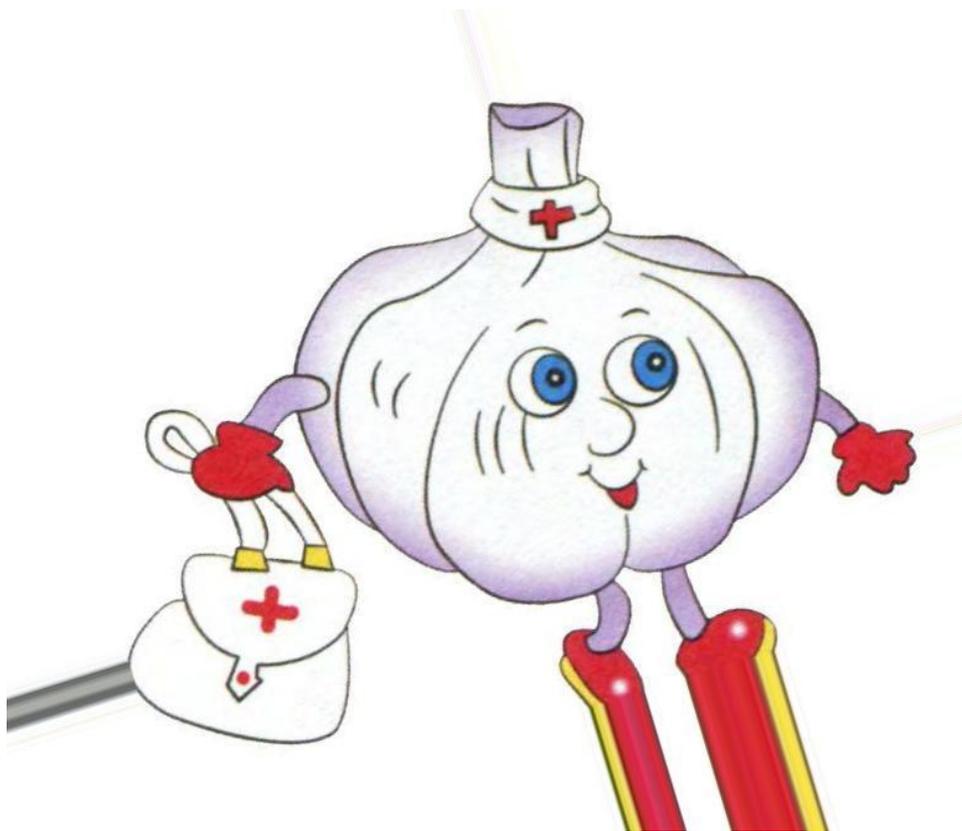
Полезней сока моего  
ничего на свете нет,  
Пейте сок мой, добры  
люди  
Доживете до 100 лет.



Цветом яркая и спелая  
Если осенью созрела я.  
Витаминами богатая  
И на пользу всем  
ребятам я.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Это фрукт, да кислый он  
Но важнее съесть.





ЭТОТ ОВОЩ  
ЛУКУ ДРУГ...

ПОМОГАЕТ  
ОТ СЕМИ НЕДУГ!

		с	в	е	к	л	а		
п	о	м	и	д	о	р			
к	а	р	т	о	ф	е	л	ь	
		к	а	п	у	с	т	а	
			м	о	р	к	о	в	ь
		л	и	м	о	н			
ч	е	с	н	о	к				



- Надеюсь, вывод ясен

Ведь слово так  
прекрасно.

Чтоб здоровым был  
ребенок и красивым  
Необходимы витамины.

# Загадки о витаминах



Для лучшего зрения и  
здоровой кожи

Какой витамин нам  
поможет?

Съешь капустку и  
морковь

Силы наберешься вновь

Выпей литр молока –  
витамин нам нужен



Бодрым быть и  
энергичным

Вверх расти и быть  
отличником

Помогать должна тебе

Группа витаминов



В ягодах, лимонах,  
апельсинах

Очень много этих  
витаминов

От вируса и гриппа  
помогает многим

Он заживляет раны и  
ожоги

В аскорбинке лишь один

Этот вкусный витамин



Этот витамин всегда есть  
летом

К нам попадает с  
солнечным он светом

Ещё он в рыбе, твороге и  
селёдочке под шубой

Он укрепляет кости нам  
и зубы



Хочешь быть  
выносливым,  
быстрым, ловким,  
шустрым

Ешь для этого дружок  
зелень, брокколи,  
капусту

И не состариться  
поможет он тебе

Прекрасный витамин с  
названием



Он есть в орехах, масле,  
авокадо

Чтоб сердце защитить  
его есть надо

И ещё... поверьте он  
один

Победить готов  
холестерин



Если ешь ты зелень с  
грядки

С витамином все в  
порядке

Ты поранился слегка-

Витамин поможет

*Ещё есть витаминов много  
Пополняйте организм ими часто, строго  
Не будете тогда болеть, стареть  
Здоровым здорово смеяться, жить и петь.*



***Спасибо за внимание!***

# **Закаляйся! Если хочешь быть здоров!**



**Автор: Килёва О.Н.  
воспитатель  
МБДОУ № 61 «Лель»**

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!**



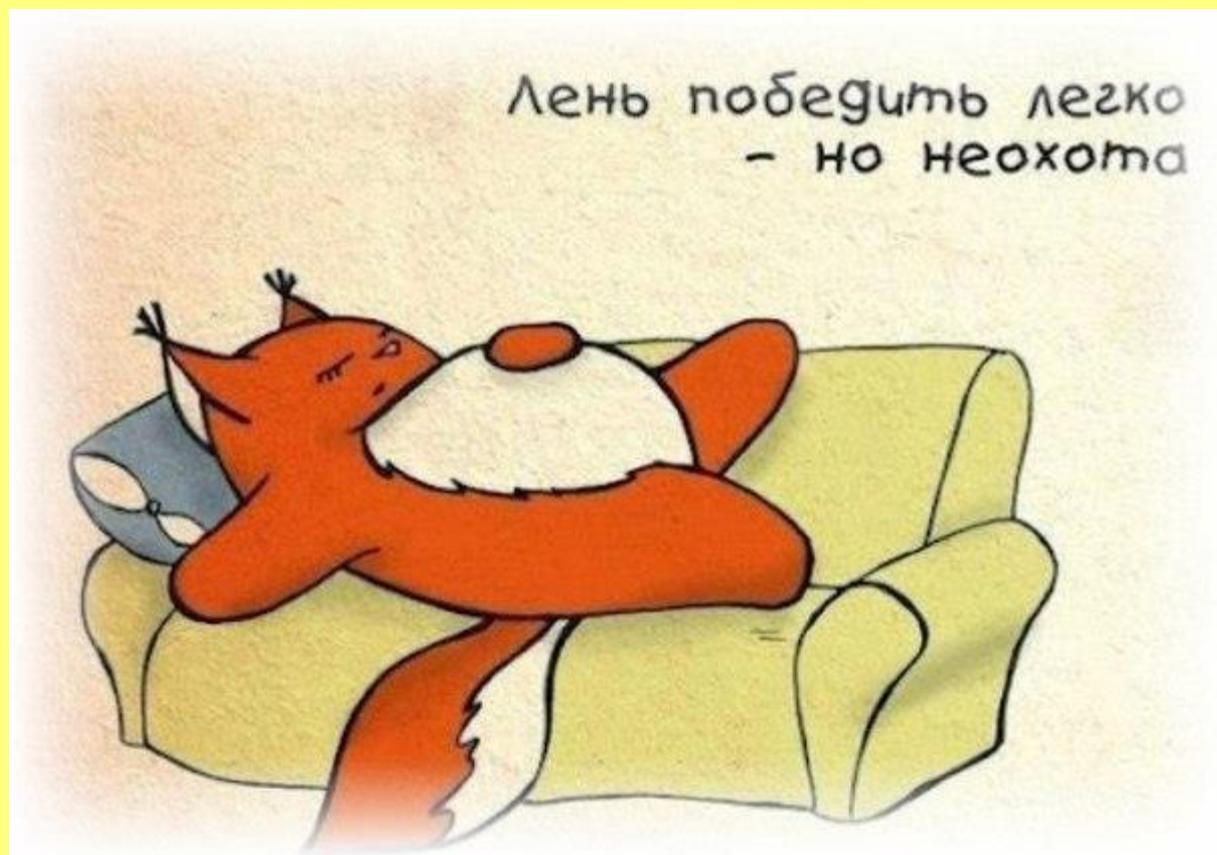
**Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.**



**По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.**



**У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.**



**Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.**



Подворачиваем рукава, мочим и намыливаем руки. Намыленные руки должны соскальзывать друг с друга, как санки со снежной горки. После этого руки ополаскиваем, отряхиваем и вытираем полотенцем.



**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



**На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!**



**Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!**



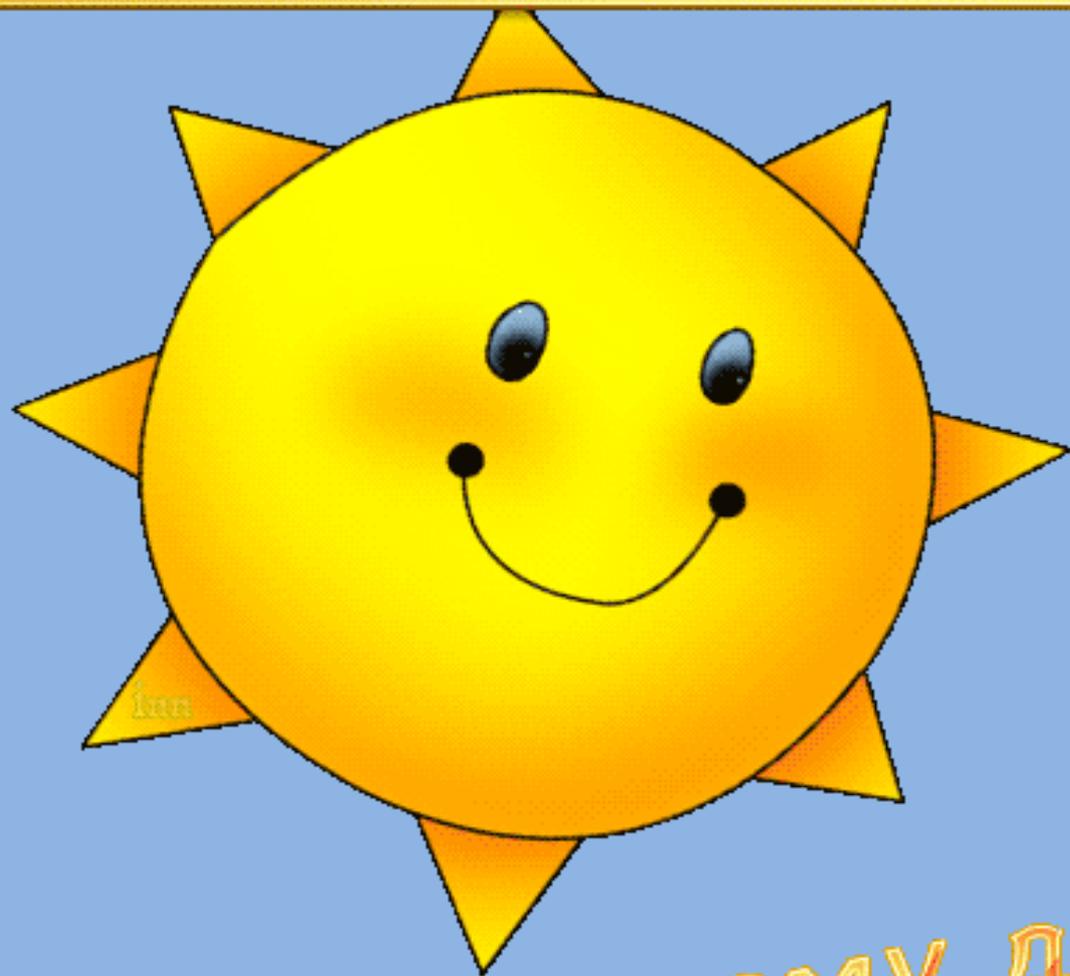
**Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!**





**РАСТИ  
ЗДОРОВЫМ,  
МАЛЫШ!**

***«Остров здоровья»***



Улыбнись новому дню!



**Что мы делаем для того,  
что бы сохранить своё здоровье?**



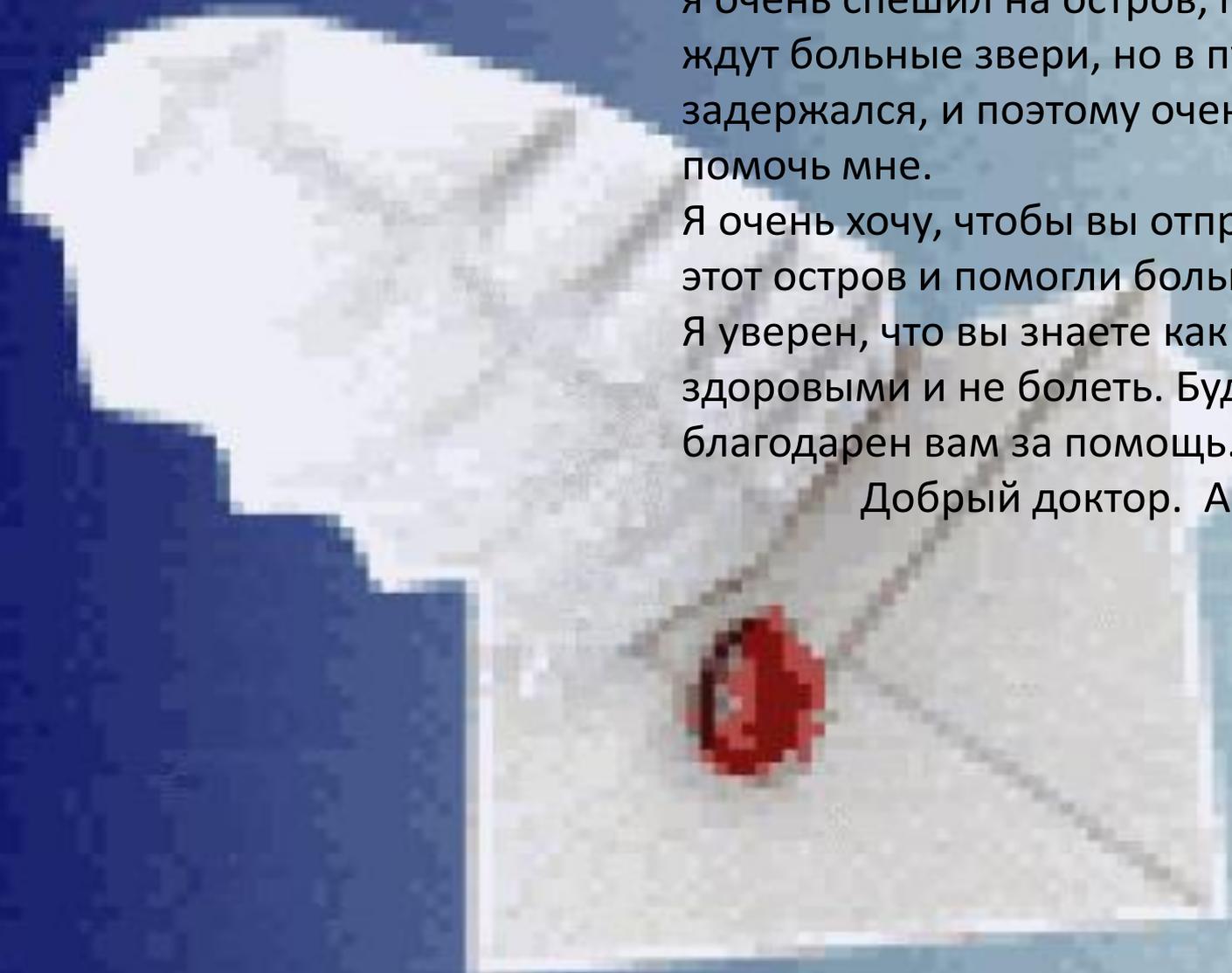






Всех на свете он  
добрей,  
Лечит он больных  
зверей.  
И однажды из  
болота  
Вытащил он  
бегемота.  
Он известен,  
знаменит,  
Это доктор. ...



A white envelope with a red wax seal is shown against a blue background. The envelope is slightly open, and the seal is a bright red, circular wax cap. The background is a gradient of blue, with a darker blue on the left and a lighter blue on the right.

" Дорогие ребята замечательного сада,  
я очень спешил на остров, где меня  
ждут больные звери, но в пути  
задержался, и поэтому очень прошу вас  
помочь мне.

Я очень хочу, чтобы вы отправились на  
этот остров и помогли больным зверям.  
Я уверен, что вы знаете как быть  
здоровыми и не болеть. Буду очень  
благодарен вам за помощь.

Добрый доктор. Айболит.





# «Остров здоровья».









h4te



© Д. А. Н. О. 2004



**" Я желаю от души  
Вам здоровья малыши.  
Чтоб прививок не боялись,  
Ежедневно закалялись.  
Чтоб не мучил вас бронхит».**

**Добрый доктор Айболит.**



***"Сотвори в себе солнце"***



Сияйте улыбки,



*г. Аннен*

