

Государственное областное автономное
образовательное учреждение
"Центр образования, реабилитации и
оздоровления"

Уроки здоровейки. Как сохранить и
укрепить здоровье?

***Инсценировка "В гостях у
Шахерезады"***

Воспитатель: Бесчеревных Н.М.

Цель: повторить правила рационального питания и поведения за столом прививать навыки здорового образа жизни.

Ход занятия:

Действующие лица: Шахерезада, Падишах, Баба Яга, Леший.

Звучит музыка. На сцене на подушках лежит падишах, рядом танцует Шахерезада.

Падишах:

О, прекраснейшая из всех звёзд на небе, не могла бы ты рассказать сказку. Ведь уже 1000 и 1 ночь ты потешаешь меня своими историями.

Шахерезада:

О, почтеннейший, я хотела бы тебе рассказать сказку о близнецах Моми и Максе. Но плохо её помню. Может быть, нам наши подданные помогут? Класс разбивается на три команды. I ряд – 1 команда; II ряд – 2 команда; III ряд – 3 команда.

1 конкурс. «Вспомни и расскажи сказку».

Шахерезада (обращается к ребятам):

Нам Падишах дает 1 минуту для того, чтобы вы вспомнили сказку о близнецах. Потом Падишах спросит кого – то из вас. Время пошло.

Падишах: Пора рассказывать сказку ... Молодцы. Выставление баллов.

2 конкурс. «Ответь на вопросы».

Шахерезада:

Ребята сегодня у нас бал, но он не начнётся, пока мы не найдем ответ на вопросы и не откроем сундучок с сюрпризами. Мы засчитываем очко той команде, которая первой даст ответ на вопрос.

Падишах задает вопросы:

1. Где происходит первичная обработка пищи? (в ротовой полости)
2. Белые силачи рубят калачи, а красный говорух подкладывает. Что это? (зубы и язык)
3. Что вырабатывают слюнные железы? (слюну)
4. Для чего нужна слюна? (для смачивания пищи)
5. Где начинается процесс пищеварения? (в желудке)
6. Что еще входит в состав пищеварительной системы? (пищевод, тонкая и толстая кишка)

3 конкурс. «Правильное поведение за столом».

Шахерезада:

Ой, кто это там стучит?

Входит Баба Яга.

Баба Яга:

Ага, вот вы где! Что же это вы, родные, меня на этот праздник не пригласили? Я даже со своими продуктами пришла. Вот сейчас накрою на стол, поем, посплю, потом опять поем.

Шахерезада:

Ребята, пусть Баба Яга покушает, а вы следите, какие ошибки она будет делать, правильно ли она ест.

Баба Яга:

Кто не угадает, пеняйте на себя! (Ест неправильно, плохо ведет себя за столом. Ребята указывают на ошибки). Молодцы! Моё задание вы выполнили, а вот скоро прибудет сюда мой друг Леший. Слышите, он

приближается? Вот его задания вы никогда не выполните и не откроете сундучок.

Леший:

Привет, друзья! Прежде чем приступить к выполнению задания, давайте разомнемся.

4 конкурс. «Отгадай загадки».

Леший:

Посмотрите на доску. Здесь под номерами то, что ел я у себя в лесу. Вы называете номер, я зачитываю вопрос (загадку), а вы угадываете, что это.

1. Сам он сладок, да пузат, полосат его халат, воробью наверняка, не проклюнуть толстяка. (Арбуз)
2. Каждый листик, как ладошка, схож он с бусами немножко, был зеленым, а поспел он – стал янтарным, красным, белым. (Виноград)
3. Сидит бабка на грядке, вся в заплатках. Кто ни взглянет, всяк заплачет (Лук)
4. Круглый бок, жёлтый бок, сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко. Что же это? (Репка)
5. Хоть он совсем не хрупкий, а спрятался в скорлупу. Заглянешь в серединку – увидишь сердцевину. Из плодов он твёрже всех называется ... (Орех)
6. Само в кулачок, красный бочок. Тронешь пальцем – гладко, а откусишь сладко. (Яблоко)
7. Летом ягоды черны, летом ягоды вкусны «Чик» – чирикнул воробей чем чернее, тем вкусней. (Смородина)
8. Раскололся темный домик, на две половинки, и посыпались в ладоши бусинки – дробинки. (Горох)
9. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява, кто любит щи, меня в них

10. Синий мундир, синяя подкладка, а в середине сладко. (Слива)

11. Длинный, зеленый, свежий, соленый. (Огурец)

Леший:

Почему нам не обходимы эти продукты? (дети отвечают)

Леший:

Молодцы ребята!

Шахерезада:

Ой, посмотрите, нам сундучок открылся. Что там? Ребята, берите этот листок и читайте вслух.

Правила рационального питания.

1. Никогда не переедать.
2. Тщательно пережевывать пищу.
3. Не употреблять очень горячую пищу.
4. Не злоупотреблять сладостями.
5. Больше есть зелени, овощей, фруктов.
6. Ужинать за 2 часа до сна.
7. Установить режим питания.