

Лютко И. Г., воспитатель группы продлённого дня средней школы № 32 г.

Минска

Быль-небылица, или Как важно быть здоровым

Игра-фантазия для II-IV классов

Цель: формирование навыков здорового образа у детей.

Задачи:

- развивать коммуникативные навыки;
- воспитывать у детей соблюдение правил личной гигиены;
- раскрыть значение важности рационального питания и соблюдения

режима дня.

Персонажи: ведущий, Баба-яга, Пилюлькин, Стекляшкин, Гиена, Медуничка, две сестрички Витаминки.

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые гости. Сегодня мы вам покажем необычную историю — сказку «Быль-небылица, или Как важно быть здоровым». Попрошу вас строго не судить наших актёров, потому что все они только начинают свой творческий путь. Но что это за ужасный шум? Кто это может быть? Кто это к нам так спешит?

Баба-яга. Ага! Попались голубчики! Ишь, чего задумали! Вот вы какие невежливые дети! Меня забыли пригласить на своё представление, так я вас сейчас всех в гнилушки превращу, стоит мне только волшебные слова произнести и руками взмахнуть.

Ведущий. Тише, Баба-яга! Ну что ты притворяешься такой злой и сердитой на всех ребят и на наших гостей? Ты же такая добрая и умная старушка, ты всегда готова помочь всем, кто к тебе обращается за помощью или советом. Зачем ты пугаешь наших гостей?

Баба-яга. Неет, я злая и вредная. Сказала, что превращу вас всех в гнилушки, и превращу. Вот скажу волшебные слова, взмахну руками и вместо ребят и гостей будут гнилушки или квакать лягушки. *(Взмахивает руками.)* О-о-о-ой, мои руки не хотят меня слушаться и так болят. Помогите мне, пожалуйста, кто-нибудь. Позовите доктора на помощь, пожалуйста!

Ведущий. Вот видишь, а ты ещё хвастала и грозилась своими чудесами. Ну ладно, сейчас я попробую найти для тебя врача. Есть ли поблизости доктор, который может помочь нашей уважаемой бабушке?

Пилюлькин. Здравствуйте, ребята, Баба-яга, уважаемые гости. Я — известный доктор Пилюлькин из Цветочного города. У кого здесь что болит? Кому из вас нужна моя медицинская помощь?

Баба-яга. У меня руки не слушаются, порой зубы болят, и ещё я иногда кашляю по ночам. Помогите мне, пожалуйста, доктор. Может, у вас есть какие-нибудь таблетки или порошки? Вы можете мне помочь?

Пилюлькин. О, да это моя старая знакомая — Баба-яга. Сколько раз я предупреждал тебя, бабуля, но ты по-прежнему меня не слушаешься и не выполняешь мои рекомендации и советы. Я тебе много раз говорил соблюдать правила гигиены, а ты всё никак не выполняешь их. Ну что, разве я не прав? Когда ты будешь их соблюдать?

Баба-яга. Ги-ги-гигиены? А что это такое? Это, может быть, какой-нибудь овощ или фрукт? Можно ли это съесть? А есть ли вообще какие-нибудь могущественные таблетки или порошки, чтобы их можно было попить вместо постоянного соблюдения этих очень строгих правил и запретов?

Гиена *(выбегает)*. Кто меня здесь вызывал? Кто мне опять помешал обедать кое-чем вкусненьким?! Когда же я смогу спокойно поесть?! Только вымыла лапы и села пообедать! Что у вас тут случилось и почему именно меня отвлекли? Значит, опять ложная тревога? Тогда всем пока, я побежала заканчивать свой вкусный обед. Ppp! *(Убегает за кулисы.)*

Баба-яга. А это кто был у нас сейчас в гостях? Почему она так быстро убежала? Может, она ещё вернется и захочет с нами познакомиться?

Пилюлькин. Это была гиена — гостья из далёкой жаркой Африки, дальняя родственница всех наших домашних кошек и котов. Ты ошиблась и позвала её. Ребята, а вы знаете, что такое гигиена? Почему нужно обязательно соблюдать все эти строгие и обязательные правила? Нет? Тогда послушайте мою помощницу — медицинскую сестру Медуничку.

Медуничка (*выходит на сцену*). Здравствуйте, ребята, уважаемые гости, Баба-яга, ведущий и доктор Пилюлькин. Я — медицинская сестра Медуничка и сегодня я вам всем расскажу про правила гигиены. Гигиена — это нормы и правила, которые помогают предупредить большое количество разных болезней, оставаться здоровыми, их обязаны соблюдать все взрослые и дети. Основными правилами для вас, дети, являются:

- 1) регулярно чистите зубы два раза в день;
- 2) обязательно мойте руки перед едой и когда вы возвращаетесь с улицы;
- 3) как можно чаще ешьте овощи и фрукты, которые обязательно мойте, именно в них есть все необходимые для вашего роста витамины;
- 4) делайте утреннюю гимнастику;
- 5) почаще бывайте или гуляйте на свежем воздухе;
- 6) привыкайте ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- 7) не глотайте большие куски пищи и не разговаривайте во время еды;
- 8) регулярно мойте посуду после еды;
- 9) проветривайте свою комнату перед сном.

— Сейчас хочу вам загадать загадки про некоторые предметы, которые связаны со здоровьем и гигиеной. Вы готовы? Начинаю.

1. Это очень необычный «дождик», который не льётся из обычных туч. Он может быть и тёплым, и холодным. Этот «дождик» очень полезен для всех. Как его зовут? (*Душ.*)

2. Оно очень душистое бывает. Бывает круглое или квадратное, и всем людям оно очень необходимо. Что это такое? (*Мыло.*)

3. Она хранится в тубике и бывает с различными вкусами для разных зубов. Что это такое? (*Зубная паста.*)

4. Эти вещества есть во многих овощах и фруктах, без них вы будете часто болеть. Они защищают организм. Как их называют? (*Витамины.*)

5. Очень часто их называют горькими и даже противными, но именно они помогают всем нам лечиться во время болезней. О чём речь? (*Таблетки.*)

6. Если сделаешь её утром, то весь день у тебя будет хорошее настроение. Что это за добрая помощница? (*Утренняя гимнастика.*)

7. Человек этой профессии часто приходит на помощь больным ребятам и взрослым. Кто он? (*Доктор.*)

8. Кто делает прививки всем ребятам и следит за выполнением правил гигиены? (*Медицинская сестра.*)

9. Это очень строгие и обязательные правила для всех, без них нельзя сохранить своё здоровье. (*Гигиена.*)

Пилюлькин. Спасибо, Медуничка. Баба-яга, ты поняла, что с тобой произошло, почему у тебя болят зубы и отчего ты кашляешь порой по ночам? Теперь ты будешь выполнять все мои рекомендации и советы?

Баба-яга. Мне стало понятнее. Медуничка рассказала много полезного не только для ребят, но и для меня. А кто же всё-таки вызывает порой ужасные и непростые болезни? Почему взрослые и ребята болеют? Что с ними происходит?

Пилюлькин. На этот вопрос нам ответит мой главный научный помощник и консультант Стекляшкин. Он очень часто помогает мне и Медуничке, когда мы не можем разобраться, какой болезнью болен обратившийся к нам пациент. У него есть специальный и сложный прибор для этого — микроскоп.

Стекляшкин (*выходит на сцену*). Здравствуйте, ребята, уважаемые гости, Баба-яга, доктор Пилюлькин, Медуничка, ведущий. Я — главный научный помощник доктора Пилюлькина Стекляшкин. Многие детские и взрослые болезни возникают из-за того, что в организм попадают вредные микробы. Все микробы — очень маленькие, их нельзя увидеть невооружённым взглядом, а обнаружить можно лишь при помощи особого увеличительного прибора — микроскопа.

Именно он помогает рассмотреть микробы как можно лучше и определить, какую именно болезнь они принесли. Вокруг нас микробов очень много, но не они вредные для организма, есть и полезные и даже очень необходимые. Так, например, некоторые бактерии используют при приготовлении кефира, йогуртов и сыров. Представьте себе, что в одном грамме воздуха можно сразу найти примерно тысячи различных микробов, как полезных, так и вредных. Каждый день вы незаметно для себя «встречаетесь» примерно с миллионом бактерий. А сколько за год вы их «поглощаете» трудно даже подсчитать с помощью компьютера! Так вот, кто является для вас самих и ваших близких самой большой опасностью! Вы не помоете руки после улицы с мылом, и они тут как тут, ждут встречи с вашими организмами! Не почистили зубы, тоже самое — микробы не дремлют! Будете нарушать правила гигиены, и тогда скорая встреча с микробами вашим организмам обеспечена!

Баба-яга. Ой-ой, вот теперь я поняла, что же со мной произошло на самом деле и почему я заболела! В мой организм попали вредные микробы — переносчики болезней и они решили поселиться в нем!

Пилюлькин. А я ведь тебя предупреждал сколько раз, Баба-яга, но ты меня постоянно не слушалась и не верила, что и ты можешь встретиться с ними. Теперь ты и вы ребята послушайте ещё одних моих помощниц — сестричек Витаминок, которые расскажут об том, чем полезны для вас овощи и фрукты.

Витаминки (*выходят на сцену, по очереди говорят*). Здравствуйте, ребята, уважаемые гости, Баба-яга, доктор Пилюлькин, Медуничка, Стекляшкин и ведущий. Мы — чудесные сестрички Витаминок, своё необычное имя мы получили за то, что мы знаем, чем богаты и полезны растения. Мы сами очень любим есть вкусные овощи и фрукты, они — наши лучшие друзья. И сегодня мы расскажем вам о некоторых из них. Вы готовы? Тогда мы начинаем свой рассказ.

Витаминка 1. Морковь — самый ценный источник витамина А, который очень необходимый для улучшения зрения, родом она из тропических жарких стран. Вам трудно поверить, но когда-то люди выращивали только оранжевую морковь, а сейчас есть красная и белая морковь.

Витаминка 2. Лук — один древних овощей, с которыми познакомился человек. В нём очень много витамина С, который помогает организму справляться с простудой и гриппом. Вы, наверно, видели луковицы разных цветов: фиолетовые, жёлтые и красные. Лук не всегда бывает острым, есть и сладкие сорта.

Витаминка 1. Яблоки — одни из самых древних фруктов известных человечеству, в них очень много железа.

Витаминка 2. Виноград — житель тропических стран, его можно есть свежим и сушёным в виде изюма, содержит много витаминов и полезного сахара — глюкозы.

Баба-яга. Вот это да! Я и не знала, что у некоторых овощей и фруктов такая необычная, даже немного загадочная история и что они такие полезные для здоровья. Теперь я обязательно подружусь с полезными овощами и фруктами и буду соблюдать строгие правила гигиены.

Витаминки. А сейчас мы хотим, чтобы вы, ребята, попробовали разгадать загадки про наших друзей — фрукты, овощи и ягоды. Готовы? Мы начинаем.

Витаминки по очереди загадывают загадки.

1. Этот овощ, когда чистят, всегда много слёз проливают. (*Лук.*)
2. Он большой и полосатый, сладкий на вкус. (*Арбуз.*)
3. Как называется сушёный виноград? (*Изюм.*)
4. Этот необычный лекарь растёт на болоте и очень помогает при простуде. (*Клюква.*)
5. Какое самое любимое лакомство у медведя? (*Малина.*)
6. Этот фрукт бывает в виде очень большой шишки. (*Ананас.*)
7. Что бывает жёлтым, зелёным и красным, кислым и сладким на вкус? (*Яблоко.*)
8. Растёт под землей, цветёт красивыми цветами, очень вкусный и полезный. (*Картофель.*)
9. У этой «девицы» очень длинная коса на поверхности, а сама она в земле прячется. (*Морковь.*)

Пилюлькин. Вот какие замечательные помощники работают вместе со мной. Сколько они вам рассказали нового и полезного для вас, ребята! Теперь вы знаете, что такое гигиена, почему её строгие правила надо обязательно выполнять и какими полезными могут быть для вашего здоровья овощи и фрукты. Берегите своё здоровье, соблюдайте правила гигиены! Ешьте побольше свежих овощей и фруктов! Баба-яга, а ты будешь теперь соблюдать строгие правила гигиены и стараться беречь своё здоровье?

Баба-яга. Теперь я многое поняла, я не обижаюсь на вас, ребята, и поэтому не буду превращать в гнилушки и в лягушек. Сколько же сегодня рассказали для меня интересного, полезного и необычного! Я теперь обязательно буду чистить зубы по утрам, буду делать утреннюю зарядку. Как же всё-таки важно соблюдать гигиену и её очень строгие правила, которые являются такими прекрасными помощниками для сохранения здоровья! Я обязательно буду есть овощи и фрукты и, конечно, мыть их перед тем, как съесть.

Медуничка. Я надеюсь, что вы, ребята, тоже запомнили все правила гигиены и будете их выполнять.

Стекляшкин. Ребята, постарайтесь беречь себя от встреч с вредными микробами и не болейте!

Витаминки. Ешьте побольше свежих овощей и фруктов, но не забывайте их обязательно перед этим помыть! Будьте весёлыми и счастливыми!

Ведущий. Спасибо вам всем за полезные советы!