

Конспект досуга «В стране здоровья» для детей подготовительной к школе группы

*Составитель:
воспитатель Пушкина А.В.*

Цель: Формирование у дошкольников представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.

Задачи: 1. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

2. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

3. Закреплять представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Предварительная работа: проводились беседы с детьми по здоровому образу жизни, о закаливании, рассматривались картинки о видах спорта, выучили с детьми поговорки о спорте, выучили стихи о правильном питании, проиграли в дидактическую игру "Разложи по - порядку".

Ход НОД:

(Дети входят под музыку в зал.)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

(Дети говорят «Здравствуйте»)

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: А как вы думаете, где находится наше здоровье?

Где спрятана наша сила?, Где спрятан наш ум? (наводящие вопросы).

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается.

И сегодня я вам помогу разобраться где спрятано наше здоровье.

Звучит музыка подбитого самолета, залетает Карлсон, держится за голову и живот, приземляется на стул.

- Ребята посмотрите к нам пожаловал гость, вы узнали его?

(ответы детей). – Карлсон мне кажется что тебе не здоровится, что с тобой случилось?

-Я так замечательно проводил время всю неделю у своего друга малыша, смотрел мультики лёжа на диване, цееееелыми днями(потягивается), ел своё любимое малиновое варенье, а ещё фрекин бок напекла нам вкусных ватрушек, я не удержался и съел аж 10 шт. А сейчас я летел домой к себе на крышу, но вот чего то не дотянул и приземлился здесь у вас. Да что то мне как то плоховато, не здоровится (делает умирающий вид)

- Всё с тобой ясно карлсон, пока ты так пассивно отдыхал ты растерял всё своё здоровье и до крыши тебе так просто не добраться, придётся тебе помочь вернуть здоровье

Воспитатель: Ребята, поможем карлсону вернуть здоровье?

Дети: Да.

Воспитатель: А чтобы быть здоровым, нужно быть сильным. Приглашаю вас на музыкальную разминку и ты Карлсон не сиди присоединяйся к ребятам.

Музыкальная разминка (под музыку).

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Воспитатель: А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

- а у тебя Карлсон?

Воспитатель: Посмотрите ребята, наш Карлсон да же стал улыбаться у него появилась сила (**повесить1 эмблему силы**)

Воспитатель: А чтобы сила была нужно заниматься?

Дети: Спортом.

Воспитатель: А кто знает пословицы про спорт?

Дети: "Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать".

"Кто со спортом дружен - врач тому не нужен".

Воспитатель: Молодцы, знаете пословицы о спорте. Не хотели бы вы побывать в роли спортсменов?

Дети: Да.

Воспитатель: На экране будут появляться картинки с изображением вида спорта, вы должны угадать вид спорта и изобразить действие. (на экране картинки с изображением видов спорта: бокс, футбол, тяжелая атлетика (штангист), плавание, лыжный спорт).

Воспитатель с детьми обсуждает вид спорта и как называется спортсмен (бокс - боксер, футбол - футболист и т. д.).

- Предлагаю провести эстафету «Хоккей»

Воспитатель: Молодцы, отличные спортсмены из вас получаются.

Воспитатель: Посмотрите ребята на нашем Карлсоне ещё **одна эмблема - спорт**. Воспитатель: Очень важен спорт для всех, он здоровье и успех. Помните об этом ребята.

Воспитатель: Для того чтобы появился у Карлсона ещё один элемент здоровья, предлагаю провести эксперимент (тазы с водой, пустые маленькие пластиковые бутылочки).

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, для нашего здоровья необходим чистый воздух. Предлагаю выполнить с вами дыхательную гимнастику (выполняем упражнения на дыхание).

Шарик. Дети имитируют надувание шарика, губы вытянуты в дудочку издаём звук ф-ф-ф-ф-ф. Подбросить воздушный шарик дуть на него что бы не упал на пол. «шар сдулся» - набрать воздух носом. Длинный долгий выдох ш-ш-ш-ш-ш в конце хлопок в ладоши

Воспитатель: Так как же называется третья эмблема здоровья

Дети: Воздух. (одевают на **Карлсона 3 эмблему воздух**)

Воспитатель: Дети, что это? (звук часов)

Дети: Часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим дня?

Ответы детей: режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить вам поиграть в игру «Разложи по порядку», для этого предлагаю вам разделить на две. Каждому участнику команды раздаются картинки с режимом дня, задача команды разложить картинки в правильной последовательности.

После чего идет взаимопроверка детей.

Воспитатель: Дети, значит, как называется четвертая эмблема

Дети: Режим дня (вручается **Карлсону 4 эмблема режим дня**)

Воспитатель: Дети давайте посмотрим на экран и подумаем чем занимаются дети на фотографиях?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно закаляются. Как вы думаете, для чего люди закаляются?

Ответы детей.

Воспитатель: А как мы с вами закаляемся?

Дети: Летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, воздушные ванны, ходим на прогулки.

Надеюсь, Карлсон, ты все это делаешь.

Воспитатель: Правильно, следующая эмблема нашего здоровья?

Дети: Закаливание (вручается **5 эмблема - закаливание**).

Воспитатель: Дети помогите мне закончить предложение "Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно (ответы детей) питаться.

Ребенок: Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в игру "Полезные и вредные продукты".

Эстафета : выбрать и отнести Карлсону только полезные продукты

Карлсон читает загадки что правильно хлопают, что не правильно топают.

1. Пейте дети молоко, будете здоровы (хлопают).

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строи стань, как кипарис (топают).

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (хлопают).

4. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (хлопают).

Воспитатель: Вот так выглядит корзина с витаминами, молодцы ребята. (Вручается **Карлсон (эмблема - витамины)**)

Звучит спокойная музыка. Дети сидят на паласе. Проводится релаксация.

Воспитатель: Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Раз, два, три. Ваша прогулка была чудесной!

Воспитатель: мы вернули нашему Карлсону здоровье.

Воспитатель: Дети, чтобы быть здоровым, что нужно делать?

Дети: Быть сильным, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня.

- И тебе Карлсон мы желаем правильно питаться, больше двигаться, быть активным и беречь своё здоровья

Карлсон: огромное вам спасибо, каких ребятков ловких увидел я у вас

Что значит тренировка – ну просто – высший класс!

Мне тоже захотелось таким спортсменом стать,

Ни в ловкости, ни в силе ни в чем не уступать.

Займусь теперь зарядкой, и сильным стану я.

И, значит, чемпионом я вырасту друзья.

А теперь мне пора отправляться домой, следить за порядком на крыше, до встречи!











