



Конспект развлечения по ЗОЖ в средней группе

«Сохраним свое здоровье»

Провела: воспитатель средней группы

Тиханова Елена Николаевна

17.11.2016 год

ЦЕЛЬ: формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.

I. Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в страну «Здоровячков». Вы хотите вырасти здоровыми, крепкими мальчиками и девочками? А что для этого нужно делать мы узнаем в стране «Здоровячков».

Ну что, готовы? Располагайтесь поудобнее, наш поезд отправляется!

Вагончики, вагончики по рельсам тархтят
Везут в страну «Здоровячков» компанию ребят.

Дети входят в музыкальный зал.

II. Режим дня.

Воспитатель: Ну, вот мы и прибыли в страну «Здоровячков». В этой стране нужно говорить, конечно же о здоровье. Ребята, вы ходите быть здоровыми? А вы, уважаемые взрослые? А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей, затем взрослых).

Воспитатель: Здоровье-это сила, красота, хорошее настроение! Тогда все будет получаться. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. А как можно укреплять свое здоровье? (Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела и квартиры, употреблять витамины) (Картинки)

Доктор: Кто приехал к нам в страну? Кто там шумит? Здравствуйте, взрослые; здравствуйте, дети! Рад вас видеть!


Воспитатель: Здравствуй, доктор! Помоги нам, пожалуйста! Посоветуй, как можно надолго сохранить своё здоровье.

Доктор: У меня есть один секрет. Этот секрет-режим дня. Режим помогает укрепить здоровье, делать все свои дела вовремя: вовремя вставать, делать зарядку, не забывать завтракать, заниматься, гулять, обедать, ложиться спать. А вы в детском саду выполняете режим?

Воспитатель: Конечно. Благодаря режиму мы все успеваем. И позаниматься, и погулять на свежем воздухе, и поспать.

Доктор: Это хорошо. Вот у меня есть картинки, они все перепутались. Ни как не могу вспомнить, что зачем должно идти. Помогите мне, пожалуйста. Расположите по порядку, как проходит у вас день в детском саду.

У доктора звонит телефон, он уезжает на вызов.



Воспитатель: Ребята, как вы думаете, по какому номеру и в какую экстренную службу позвонил больной?

III. Личная гигиена.

Воспитатель: Ребята, я совсем забыла вам сказать, к нам в группу сегодня заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Как жалко, что он вас не дождался, ведь у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот мешочек. Сейчас ребята нам загадают загадки, а кто отгадает должен вытащить этот предмет из волшебного мешочка.

Дидактическая игра «Волшебный мешочек»

1 загадка. Хожу брожу е по лесам,
А по усам и волосам!
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (РАСЧЕСКА)

2 заг. Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка.
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (ЗУБНАЯ ЩЕТКА)

3 заг. На стене висит, болтается-
Всяк за него хватается. (ПОЛОТЕНЦЕ)

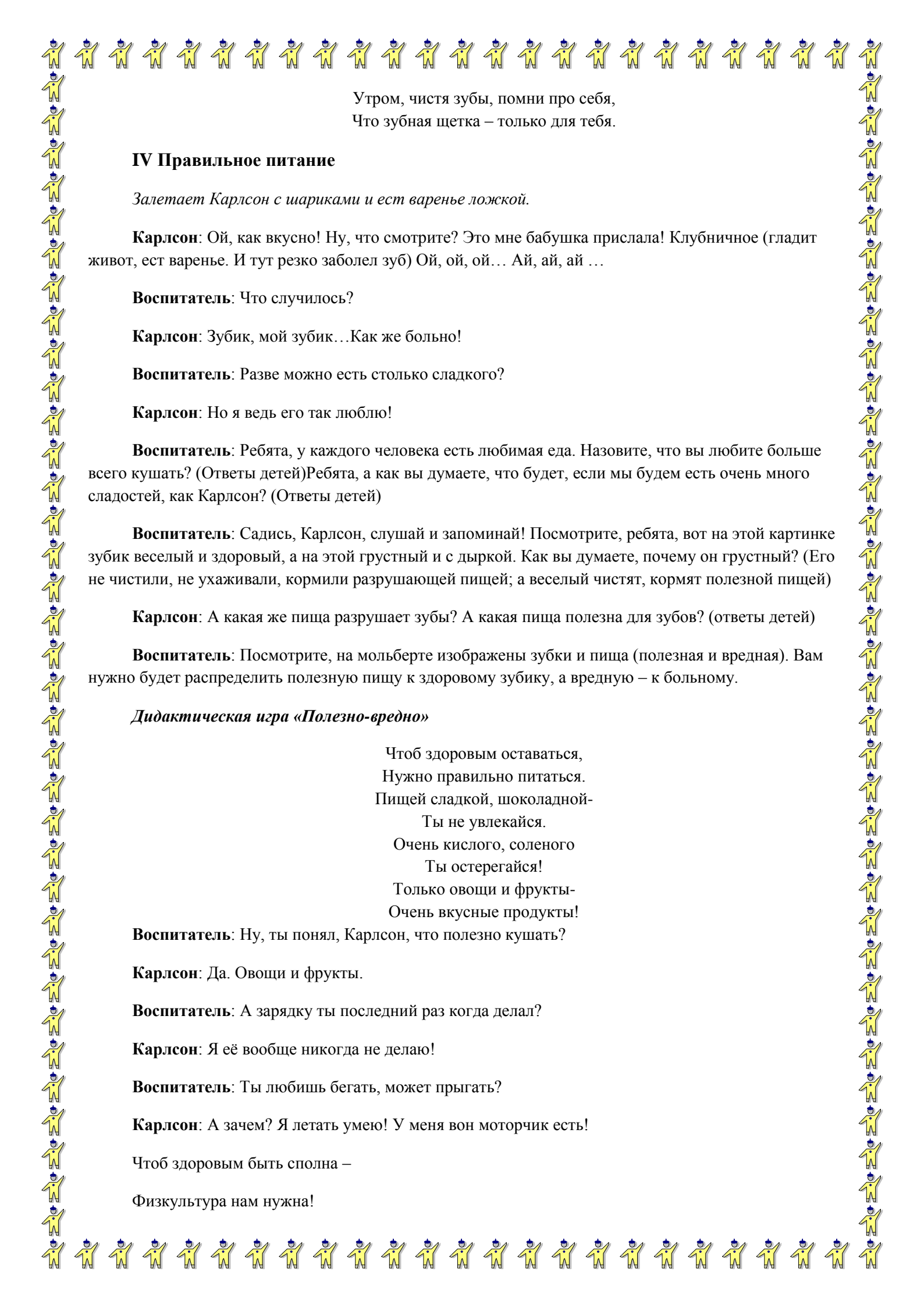
4 заг. На себя я труд беру-
Пятки, локти с мылом тру...
И колени оттираю,
Ничего не забываю (МОЧАЛКА)

5 заг. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится.
Руки мыть не ленится (МЫЛО)

6 заг. И сияет и блестит,
Ни кому оно не льстит!
А любому правду скажет-
Все как есть ему покажет. (ЗЕРКАЛО)

Воспитатель: Молодцы. А мы даже стихотворение знаем о предметах личной гигиены.

Здоровый образ жизни я всегда веду
И поэтому в беду я не попаду!
Делая прическу-помни про себя,
Что твоя расческа только для тебя!



Утром, чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щетка – только для тебя.

IV Правильное питание

Залетает Карлсон с шариками и ест варенье ложкой.

Карлсон: Ой, как вкусно! Ну, что смотрите? Это мне бабушка прислала! Клубничное (гладит живот, ест варенье. И тут резко заболел зуб) Ой, ой, ой... Ай, ай, ай ...

Воспитатель: Что случилось?

Карлсон: Зубик, мой зубик... Как же больно!

Воспитатель: Разве можно есть столько сладкого?

Карлсон: Но я ведь его так люблю!

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть любимая еда. Назовите, что вы любите больше всего кушать? (Ответы детей) Ребята, а как вы думаете, что будет, если мы будем есть очень много сладостей, как Карлсон? (Ответы детей)

Воспитатель: Садись, Карлсон, слушай и запоминай! Посмотрите, ребята, вот на этой картинке зубик веселый и здоровый, а на этой грустный и с дыркой. Как вы думаете, почему он грустный? (Его не чистили, не ухаживали, кормили разрушающей пищей; а веселый чистят, кормят полезной пищей)

Карлсон: А какая же пища разрушает зубы? А какая пища полезна для зубов? (ответы детей)

Воспитатель: Посмотрите, на мольберте изображены зубки и пища (полезная и вредная). Вам нужно будет распределить полезную пищу к здоровому зубику, а вредную – к больному.

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Пищей сладкой, шоколадной-
Ты не увлекайся.
Очень кислого, соленого
Ты остерегайся!
Только овощи и фрукты-
Очень вкусные продукты!

Воспитатель: Ну, ты понял, Карлсон, что полезно кушать?

Карлсон: Да. Овощи и фрукты.

Воспитатель: А зарядку ты последний раз когда делал?

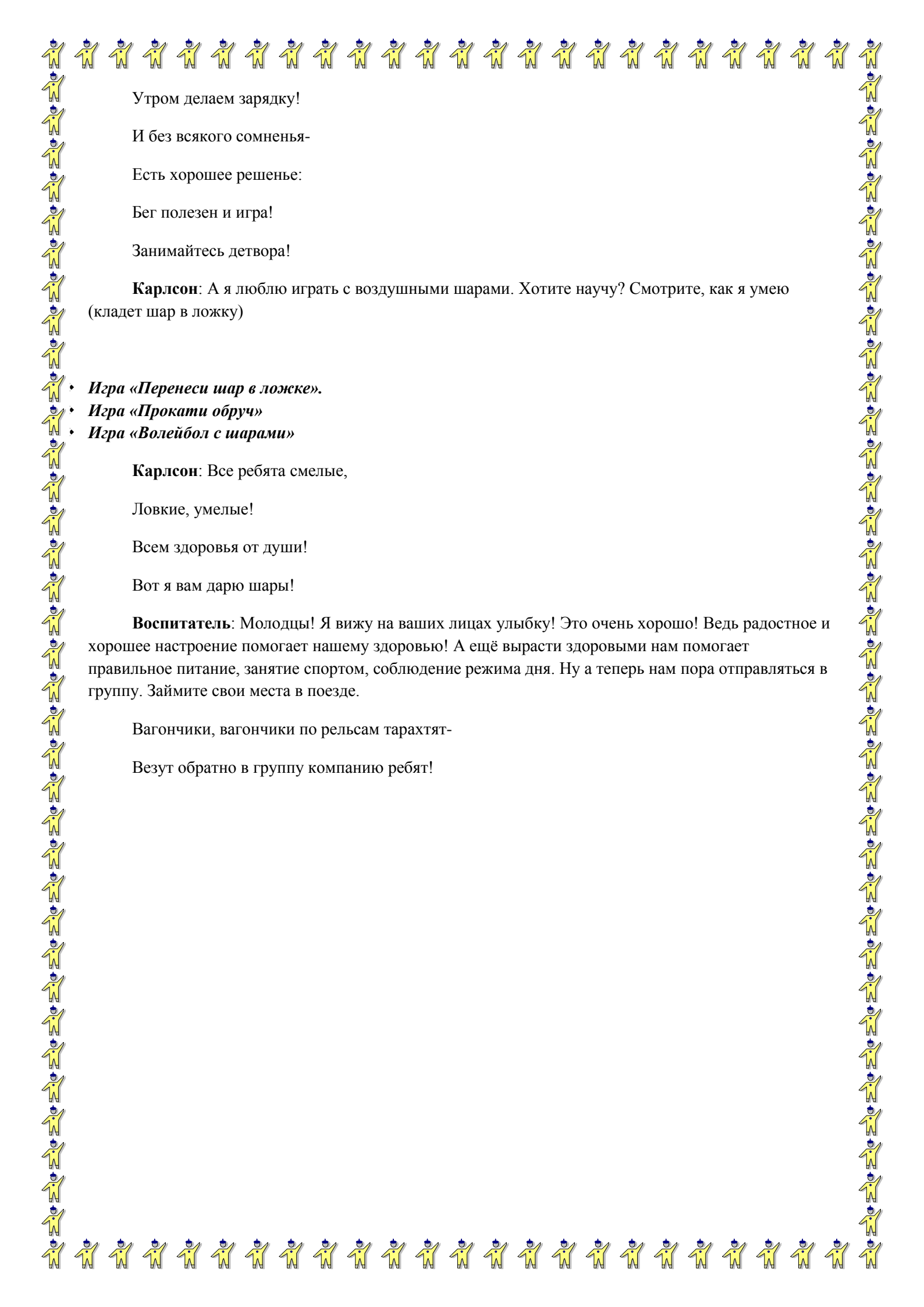
Карлсон: Я её вообще никогда не делаю!

Воспитатель: Ты любишь бегать, может прыгать?

Карлсон: А зачем? Я летать умею! У меня вон моторчик есть!

Чтоб здоровым быть сполна –

Физкультура нам нужна!



Утром делаем зарядку!

И без всякого сомненья-

Есть хорошее решенье:

Бег полезен и игра!

Занимайтесь детвора!

Карлсон: А я люблю играть с воздушными шарами. Хотите научу? Смотрите, как я умею (кладет шар в ложку)

- *Игра «Перенеси шар в ложке».*
- *Игра «Прокати обруч»*
- *Игра «Волейбол с шарами»*

Карлсон: Все ребята смелые,

Ловкие, умелые!

Всем здоровья от души!

Вот я вам дарю шары!

Воспитатель: Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку! Это очень хорошо! Ведь радостное и хорошее настроение помогает нашему здоровью! А ещё вырасти здоровыми нам помогает правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня. Ну а теперь нам пора отправляться в группу. Займите свои места в поезде.

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят-

Везут обратно в группу компанию ребят!