

Конспект досуга в средней группе по формированию ЗОЖ «Дорожка здоровья»

Подготовила и провела воспитатель средней группы

Тиханова Елена Николаевна

Задачи:

Образовательные:

- учить детей заботиться о своем здоровье;
- совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;
- объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; хорошее настроение; дать понятие о необходимости витаминов для человеческого организма.

Развивающие:

- побуждать детей отвечать на вопросы; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Словарная работа:

- солнце, воздух, вода, зубная паста, кариес.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: «**Витаминные домики**», «**Пирамида здоровья**».

Освоение интегративных качеств: овладение основными культурно-гигиеническими навыками, любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, овладение средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Способность решать интеллектуальные задачи, адекватные возрасту, иметь первичные представления о себе. Овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности.

Методы и приемы: познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия, загадки. Дерево с предметами личной гигиены: зубные щётки, мыло, паста, полотенце.

Ход досуга:

Дети заходят в зал и садятся на стульчики.

Воспитатель:

Что такое «**здравствуй**»? — лучшее из слов!

Потому что «**здравствуй**» — значит будь здоров!

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолетике. Полетите? Отправляемся...

Гимнастика: «**Самолет**».

Мы садимся в самолет, *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! (**«Заводят»** самолет, *встают.*)

Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути? *(Цветочная полянка)*. Посмотрите, что на ней растет? *(Цветы)*. Это необычные цветы. Все разного цвета. У людей часто меняется настроение? Показ картинок с изображением детей с разными эмоциональными состояниями. Предложить детям, порассуждать:

(Как вы думаете, если у человека болит голова, или он устал, у него может быть плохое настроение? А если он здоров, у него все хорошо, то и настроение у него какое? (хорошее). Подойдите и возьмите цветочек такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. (яркого цвета- хорошее настроение, темного цвета- плохое настроение).

Воспитатель: Покажите, как улыбается мои ребята, а как грустят.

«Цветочная поляна».

Воспитатель: Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение. Давайте наши цветочки подарим гостям, и у них тоже будет хорошее настроение! *(дарят)*.

Воспитатель: Дети, а чтобы быть бодрым и веселым мы утро начинаем с чего? *(с зарядки)*. Для чего мы делаем зарядку? *(чтобы быть здоровыми, бодрыми, веселыми)*.

Физкультминутка:

Мы ногами топаем,
Мы руками хлопаем.
Мы качаем головой,

Мы качаем головой.

Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их подаём и все песенку поем,
Ля-ля-ля, ля-ля-ля.

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

Воспитатель: Я вижу впереди необычное дерево (*на дереве висят зубные щетки, з/пасты, мыло, полотенце*). Вы встречали такие деревья? (*Нет*).

А вы знаете, это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем.

(запись «**Мойдодыр**»: «*Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам*»).

А в какой сказке вы слышали такие слова? (*ответы детей*)

Воспитатель: Сейчас я буду загадывать загадки, а отгадки вы будете искать на этом дереве.

Ускользает как живое.
Но не выпущу его я.
Белой пеной пениться,
Руки мыть не ленится! (*Мыло*)

Для чего нужно мыло? (*Чтобы мыть руки*).

Воспитатель: Когда мы моем руки? (*перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных. Ведь на шерсти очень много микробов*).

Самомассаж «**Умывалочка**»

Надо, надо нам помыться.
(*трем руки друг о друга*)
Где тут чистая водица?
(*Показываем ладошки*)

Кран откроем ш-ш-ш,
(*имитация открывания крана*)
Руки моем ш-ш-ш.
(*трем ладошки друг о друга*)

Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли,

(*погладили нос и щеки, а затем все лицо*.)

Воспитатель: Слушаем еще загадку о том, что растет на нашем необычном дереве

Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой. *(полотенце)*

Воспитатель: Для чего нам нужно полотенце? *(чтобы вытираться)*

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна со щеткой часто

Мятная зубная... *(паста)*

Воспитатель: Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? *(2 раза — утром и вечером)*. А для чего? *(чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми)*

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг Другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые. Когда улыбаетесь *(под деревом находят иллюстрации зубов)*.

Воспитатель: Посмотрите, какой это зуб? *(показ веселого зуба)*.

Почему он веселый? *(он здоровый, белый)*.

Показ грустного зуба. А почему этому зубику грустно? *(У него дырочка. Он заболел. У него кариес)*.

Воспитатель: Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глазки? *(надо кушать овощи и фрукты, там есть витамины)*.

Воспитатель: Какие вы знаете фрукты и овощи?

Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

Показ иллюстраций: Морковь. Яблоко. Конфета.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? *(яблоко, морковь)*

Воспитатель: А конфета? *(много конфет вредно для зубов)*.

Воспитатель: Для чего нужны зубы? *(чтобы пережевывать пищу)*

Воспитатель: Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать!

Воспитатель: Летим дальше.

Гимнастика: **«Самолет»**, звучит аудиозапись со звуками леса).

Воспитатель: Куда мы попали? *(в лес)*

Воспитатель: Почему в лесу дышится легче? *(потому что здесь чистый воздух)*

Воспитатель: как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? *(Конечно).*

Воспитатель: Давайте подышим.

Элементы дыхательной гимнастики **«Поймаем воздух руками»** -

на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох — разжимаем.

Воспитатель: Для чего нужен лес? *(чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц...)*

Воспитатель: А еще человеку необходимо солнечное тепло. *(Показ картинки «Солнышко»)*

Упражнение **«Ласковое солнышко»**

Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко.

Дети имитируют расслабление.

Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек.

Дети напрягаются.

Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно.

Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз.

Воспитатель: Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

Воспитатель: наше путешествие подошло к концу. Полетели в садик.

Воспитатель: Вам понравилось? Где вы побывали сегодня? На чем летали?

А что бы вы хотели пожелать друг другу? *(быть здоровыми, красивыми, веселыми и не болеть.)*



