|  |
| --- |
|  |

**Досуг по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ в средней группе**

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Образовательная задача: Закреплять знание детей о здоровье, умение заботится о своем здоровье.

Развивающая задача: Развивать желание не болеть.

Воспитательная задача: Воспитывать интерес к своему здоровью и улучшению физического самочувствия.

**Методы и приемы:**

* Словесный *(вопросы к детям, уточнение, поощрение)*;
* Наглядно-демонстрационный *(фланелеграф с иллюстрациями, сундучок с предметами личной гигиены)*;
* Игровой *(познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки)*.

Словарная работа: здоровье, витамины, самомассаж.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: ***«Что такое хорошо и что такое плохо»***, ***«Одень ребят на прогулку»***.

Оборудование: ***«Сундучок красоты и здоровья»*** с предметами личной гигиены *(мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце)*, картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, фланелеграф.

Ход досуга

Организационный момент

Утром солнышко проснулось
Потянулось, потянулось.
Свои лучики раскрыло
Всем улыбки подарила.

Оглядело все вокруг
Слева друг, справа друг.
День с улыбки начинайте,
Всем здоровья пожелайте.

1 часть *(вступительная)*

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Наверняка, кому – то из вас приходилось болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны?

Предполагаемые ответы детей: — Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.

Воспитатель: А как чувствует себя здоровый человек?

Предполагаемые ответы детей: — Он радуется, бегает, играет.

Воспитатель: Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто-то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что-то не ладное. *(Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра)*.

Воспитатель: Среди нас все здоровы?

Предполагаемые ответы детей: — Да!

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на

Воздушном шаре. А полетим мы с вами в страну под названием ЗДОРОВЬЕ. Отправляемся.

Дыхательная гимнастика: ***«Надуй шарик»***.

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем;
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.

2 часть *(Основная часть)*

Воспитатель: Вот мы и прибыли в страну ЗДОРОВЬЕ.

*(На фланелеграфе размещены картинки о здоровом образе жизни)*

А как вы думаете, ребята кто живет в Неболейке.

*(ответы детей)*

Воспитатель: Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

- Что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми. *(ответы детей)*

- Что это такое, здоровье. *(ответы детей)*

- Как мы можем себе помочь укрепить здоровье? *(ответы детей)*

Воспитатель: Верно, ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

Воспитатель: А как вы, думаете ребята, массаж помогает быть здоровым?

Давайте мы с вами сделаем самомассаж.

Самомассаж и пальчиковая гимнастика.

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Воспитатель: Дети, страна ЗДОРОВЬЕ приготовила для нас большой сундук с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем. Илья, засунь ручку в мешок и угадай, какой предмет ты держишь в руке?

Дидактическая игра ***«Чудесный мешочек»***

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены *(мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)* и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Воспитатель: А теперь, ребята, попробуйте отгадать загадки.

У каждого в ванной

**Есть хитрая штука:**

Отмоет от грязи

И тело, и руки.

Смотри, чтобы в глаз

Оно не попало.

Защиплет, тогда

Не покажется мало! *(Мыло)*

Костяная спинка

На брюшке щетинка

По зубам попрыгала

Всех микробов выгнала. *(Расческа)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

И сияет и блестит

Никому оно не льстит

А любому правду скажет

Всё как есть ему покажет. *(Зеркало)*

Есть у каждого в квартире,

И побольше, И пошире.

После ванны, после душа,

Вас обнимет и просушит. *(Полотенце)*

Воспитатель: Ой, а что это? Интересный рисунок на нашем фланелеграфе. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

*(ответы детей)*.

Воспитатель: Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? *(ответы детей)*

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам *(ответы детей)*

Воспитатель: Конечно, овощи, фрукты, молоко.

**Воспитатель:**

Рано утром волк зубастый

Чистит зубы мятной пастой

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья не зря

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда.

Дидактическая игра ***«Полезно – вредно»***

На фланелеграфе размещены картинки с различными продуктами *(овощи, шоколад, фрукты, конфеты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, творог, рыба, мороженое, леденцы, яйца, черный хлеб и т.п.)*. Дети рассматривают картинки на проекторе и соотносят к здоровым и больным зубам продукты питания. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

3 часть *(заключительная)*

Воспитатель: Ну вот нам и пора возвращаться в группу! Ребята надуваем наш воздушный шар!

По сигналу воспитателя дети небольшими шагами отходят назад. Постепенно расширяя круг, на расстоянии вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся!»

На слова воспитателя ***«шарик лопнул»*** опускают руки вниз, произнося ***«хлоп»*** и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу.

Заключение

Воспитатель: — Девочки и мальчики, давайте вспомним, где мы были?

Дети: — В стране ***«ЗДОРОВЬЕа»***.

Воспитатель: — А что же это за страна? Почему она так называется?

Дети: — Там все все знают о здоровье.

Воспитатели: И мы вам хотим пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.