

Конспект физкультурного досуга в средней группе
«Быть здоровым - здорово!»

ЦЕЛИ:

-Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности питания, культурно гигиенических навыков.
-Воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье стремлении вести здоровый образ жизни.

-Формирование у детей основ здорового образа жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Записи музыкального сопровождения, карточки с названиями витаминов, муляжи продуктов, две стойки, обручи по количеству детей, карточки с носителями инфекции и помощниками в защите от инфекции, туннель.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети входят в зал под музыку «Не сразу забиваются футбольные голы». Садятся на стульчики.

Что такое «здравствуй»? — лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» — значит будь здоров!

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолете. 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)

Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о здоровье. А какого человека можно назвать здоровым? (ответы детей) Верно, который хорошо себя чувствует, не болеет, занимается спортом, соблюдает распорядок дня, и правильно питается. Предлагаю вам отправиться в путешествие по станциям здоровья.

Вы знаете пословицы о здоровье? Это мы сейчас проверим. Я буду начинать, а вы продолжать пословицу.

- В здоровом теле (здоровый дух)

-Где здоровье (там красота)

-Закаляй свое тело.....(с пользой для дела)

-Чистота.....(залог здоровья)

-Солнце, воздух и вода....(наши лучшие друзья)

-Лук(от семи недугов)

-Аппетит от больного бежит....(а к здоровому катится)

-Здоровье дороже

(богатства)

-Начинай свою жизнь не с понедельника(а с утренней зарядки)

Вот с нее мы с вами и начнем и для этого отправимся на первую станцию «Движение жизнь»

Под музыку «На зарядку становись» дети идут по залу

- Ходьба в колонне по одному с движением рук;
- Прыжки с продвижением вперед;
- Боковой галоп. Ходьба.

Дети строятся в круг.

Воспитатель: Дети как вы думаете, что означает эта пословица :

«Если хочешь быть здоровым – бегай

Если хочешь быть сильным – бегай

Если хочешь быть красивым – бегай»

(Ответы детей)

- Правильно человек, который ведет неподвижный образ жизни, не может быть здоровым. Его мышцы, сердце не тренируются. Они не дышат свежим воздухом. Малая подвижность ослабляет здоровье, а мы все знаем, что движение особенно на свежем воздухе делают нас сильными, ловкими, закаленными .

Ну, что будем спортом заниматься

Будем вместе все стараться?

Спинки ровные держать, только носиком дышать

И конечно улыбаться.

Под музыку выполняется комплекс ритмической гимнастики.

- Посмотрите, сколько силы стало в ваших мышцах.

- Добавилось? Сразу видно силушка по жилушкам огнем бежит, но мне кажется вы немного устали, и нам нужно, что сделать? (дыхательную гимнастику)

Выполняется упражнение на дыхание "Насос".

«Без дыханья жизни нет

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышит он и я и ты»

- Давайте узнаем, так ли это?

- Попробуйте глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Что вы почувствовали?

- Почему не смогли долго находиться без воздуха. (ответы детей)

- Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась! – дайте нам пожалуйста воздух, а то мы погибнем.

Мы отправляемся на следующую станцию «Витаминка»

Под музыку дети маршируют и садятся на стульчики.

- Ребята, а какие витамины вы знаете? (ответы детей)

Правильно это витамины А,В,С,Д, их очень много в различных продуктах питания, особенно как вы думаете где? (в овощах, фруктах, ягодах), и не только вот например:

Воспитатель: Давайте подумаем где может содержаться витамин «А» (Ответы детей: морковь)

-Теперь давайте посмотрим.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей Витамин «А – находится в моркови, сладком перце, яйце - он важен для нашего зрения.

Воспитатель: в каких продуктах содержится витамин «В»
(Ответы детей: рыба, капуста.)

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски. Витамин «В» – находится в мясе, молоке, хлебе, курице – он укрепляет нашу сердечную мышцу.

Воспитатель: В каких продуктах есть витамин «С» (Ответы детей: апельсины, мандарины).

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка, мандарины. Витамин «С» – очень много, как вы сказали в овощах и фруктах, это капуста, лук, апельсины, лимоны, смородина – он спасает нас от простуды.

Воспитатель: А где есть витамин «Д» (Ответы детей: масло, рыбий жир.)

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Витамин «D» – находится в рыбьем жире, сыре – он важен для укрепления костей.

И так вы узнали, какие витамины входят в состав продуктов питания и какую роль они играют в нашем организме.

А сейчас я предлагаю вам игру «Полезное – не полезное» - когда мы слышим полезный продукт питания, мы хлопаем, а когда не очень приседаем.

Дети выходят на ковер. Полезное: «Капуста», «Апельсин», «Яблоко», «Клубника», «Молоко», «Творог», «Морковь», «Лимон», «Хлеб» и тд

Не полезное: «Чипсы», «Жвачка», «Не мытые овощи», «Мухомор», «Найденная на улице конфета», «Испорченные продукты», «Кока-кола», «Большой жирный кусок торта», «Жирное мясо».

Садятся на стульчики. Мы с вами вспомнили, какие продукты полезные, а какие нет, весело подвигались и не заметили, как очутились на следующей станции.

Станция «Зоркий глаз»

Зрение одна из важнейших функций нашего организма.

Какой орган отвечает за зрение? (ответы детей)

Когда хотят,

Чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои дружок,

Могли на долго сохраниться,

Запомни: Г лаз поранить очень просто-

Не играй предметом острым!

Глаз не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай;

На яркий свет смотреть нельзя-

Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть –

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Давайте проверим какие вы ловкие и зоркие.

Проводится игра «Попади в цель»(необходимо забросить обручи на конусы)

Дети делятся на две команды. Подсчитываются обручи на конусах.

Если бы не наши глазки смогли бы мы с вами поиграть в эту игру?

Значит каждому из нас Нужна пара зорких глаз!

Пора нам дальше отправляться в путь. Занимаем свои места следующая станция «Гигиена».

«Мойся мыло! Не ленись! Не выскользывай, не злись!

Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя с начала!»

- Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Ответы детей) - Для чего нам это нужно? (чтобы быть чистыми хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы)

- Правильно, потому что микробы могут отнять у нас здоровье. Они есть везде и в воздухе, и в воде, на земле, на нашем теле.

Не все микробы вредные многие полезные. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, а вредные болезнетворные микробы попадая в организм человека, размножаются и выделяют яд, от них возникают разные болезни.

- А как попадают, микробы в организм? (ответы детей: при чихании, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи фрукты).

- Что помогает бороться с микробами?

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

ЗАГАДКИ:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не лениться. (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).

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЕСТКА)

Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.

В душ возьму с собой

Буду чистый и сухой. (ПОЛОТЕНЦЕ)

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с 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.

По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам. (ЗУБНАЯ ЩЕТКА)

ДОКТОР: Молодцы, ребята. Все загадки отгадали.

-Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать личную гигиену.

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья, не зря.

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда!

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!!!

- Что мы должны делать, чтобы не болеть? (ответы детей: мы должны не есть и не пить на улице, всегда мыть руки с мылом, есть только мытые фрукты и овощи, когда чихаешь и кашляешь закрывать нос и рот платком.)

- Ребята, так какого человека, можно назвать здоровым? (ответы детей) - А сейчас улыбнитесь друг другу. Ведь улыбка- это хорошее настроение, и тоже является залогом здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье, и радость. Путешествие наше закончилось. Я открою вам секрет, сохранить хорошее настроение и здоровье нам так же поможет витаминный сок, который мы с вами попьём на второй завтрак.

Внимание, внимание есть ещё для вас веселое задание.

Игра: «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»

Один ребёнок водящий выходит из зала, дети которые в зале договариваются, что будут изображать т.е. мыть руки, расчесываться, стирать, чистить зубы и т.д.

Приглашается водящий и спрашивает: «Где вы были? Что вы делали?». Дети отвечают хором: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем». Дети изображают, например: моют руки. Водящий отгадывает: «Вы моете руки!». Так же можно изображать: расчёсывают волосы, делают зарядку, чистят зубы, стирают и т.д.). Для продолжения игры выбирается другой водящий.

Игра меткие стрелки (мячи и корзины)

Конкурс на венике.

Конкурс передай цветочек.

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.)

А вот я сейчас проверю. Давайте поиграем в игру «ПОЛЕЗНО – НЕ ПОЛЕЗНО»
ИГРА.

Яблоки, жвачки, груши, чипсы, морковь, кока – кола, рыба, карамель. Творог, апельсины, мороженое, ряженка, ириски, яйца, шоколад, огурцы... (полезное – хлопают в ладоши, Не полезное – приседают)