

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 4 «Радуга»
Поспелихинского района Алтайского края

«Секреты здоровья»
(физкультурно – оздоровительный досуг)

Разработала: Пустовойтенко Н.В.,
воспитатель, высшая
квалификационная категория

с. Поспелиха 2022г.

Цель: закреплять знания о ЗОЖ и укрепить здоровье детей.

Задачи:

Формировать представления, навыки и привычки к ЗОЖ;

Развить физические качества: быстрота и ловкость.

Воспитать интерес к подвижным играм, к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: корзина с предметами личной гигиены, столы, письма в конвертах, обручи, дуги, презентация: «Продукт-орган», кегли, мяч «Микроб».

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, ребят. Сегодня нас ждет много интересного. Мы отправимся в страну, где все люди здоровые, сильные, ловкие. Как думаете, как называется эта страна?

Дети: (самый интересный вариант оставить).

Воспитатель: Молодцы, правильно назвали. Наверно, вы в этой стране уже бывали. Ребята из ... (этой страны) хотят поделиться своими секретами здорового образа жизни с нами. Но прямо говорить нам его не хотят, они хотят проверить вас.

Смотрите ребята, нам пришло письмо от них. В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

(Е. Курганова)

Воспитатель: Что же они хотели нам сказать данным стихотворением, как вы думаете? Что скрывается за первым секретом здорового образа жизни?

Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

Воспитатель: Молодцы! Я тоже так подумала. Давайте сделаем с вами разминку, и если мы все сделаем правильно, получим второе письмо.

Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Разминка:

Раз - два - три - четыре ,
Руки в боки, ноги шире.
Покачаем головой
Влево, вправо, скажем «ой».
Раз - два - три – четыре,
Руки шире, ноги шире.
Руки вверх поднимем, прямо
Вместе, дружно, не упрямо.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Делаем большой наклон
Ноги трогаем рукой.
Раз - два - три- четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Повернемся влево, вправо,
Большой вздох и все сначала.
Раз - два - три – четыре,
Ноги вместе, руки шире.
Вперед ногами мы махаем
И считать не забываем.
Раз - два - три – четыре,
Руки в боки, ноги шире.
Вверх прыжок и ноги вместе,
Не стоим сейчас на месте.

Воспитатель: Молодцы ребята, очень дружно выполняли упражнения.
Смотрите, а вот и второе письмо. А в письме только одно слово: «Чистота».
Ребята, как вы считаете, что они имели в виду?

Дети: нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться.

Воспитатель: Ребята, вы угадали. В письме проявились и другие слова. Это задание! «Какие предметы нам помогают быть чистыми и аккуратными? Загляните в корзину!»

Игра-эстафета «Чистота». (В корзинке лежат предметы личной гигиены и предметы повседневные (зубная щетка, мыло, мочалка, книга, карандаши, телефон, полотенце, расческа и т.д.). Перед детьми стоят два стола (красный и зеленый). Дети по очереди бегут к корзинке, берут любой предмет, смотрят на него и решают на какой стол его положить. На красный – предметы, не относящиеся к предметам личной гигиены, на зеленый – предметы личной гигиены. После игры, нужно проверить, правильно ли дети разложили предметы.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы так быстро разделили предметы. Вы у нас не только самые умные, но и самые быстрые. Смотрите! Еще письмо. Значит, мы все сделали правильно. «Питание», опять одно слово. Что же они имели

в

виду?

Дети: правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипсы и тд.
Воспитатель: Я тоже так подумала. А в конверте появились картинки, а в

письме еще слова. «Продукты, похожие на органы, для которых они полезны».

Игра: «Продукт – орган». Детям показывают продукт, а они стараются понять, на какой орган он похож. После этого показывается сам орган. Если дети не узнают, помогают им вопросами. Грецкий орех – мозг – они содержат высокую концентрацию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые поддерживают нормальное функционирование мозга.

Шампиньоны – Уши - Витамин D необходим для формирования слуховых косточек, которые находятся в среднем ухе и позволяют человеку слышать. Сельдерей – кости - источник кремния, который регулирует минерализацию костей.

Имбирь – желудок - помогает справиться с тошнотой. Он содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Помидоры – сердце - снижают риск сердечных заболеваний. Причём если вы добавите к этому овощу немного жира – оливкового масла или авокадо, то усвояемость ликопина возрастёт почти в десять раз. Морковь – глаза - В ней полно витаминов и антиоксидантов (бета-каротина, например), которые снижают угрозу потери зрения в пожилом возрасте.

Воспитатель: Молодцы, много нового узнали. Давайте еще поиграем. Морковь помогает нашим глазам, вот мы сейчас превратимся в зайцев и поищем морковь.

Игра- эстафета «Зайцы и морковь» – площадь поделена пополам мягкими модулями и дугами. На одной стороне стоят «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород перешагивают и пролезают под дугами. Берут кеглю и возвращаются обратно. Каждый должен взять себе только одну кеглю.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы еще у нас очень ловкие. Пришло последнее письмо. И это письмо у нас не пустое. «Грязь». Какие ваши догадки?

Дети: грязь вредит здоровью, в ней микробы, нужно мыть руки, умываться, мыться.

Воспитатель: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.

Игра «микробы». Воспитатель кидает в детей «микробы» (маленькие мячики или мягкие комочки). В кого попадет, тот заболел и выбывает из игры.

Воспитатель: Молодцы ребята. Вы такие умные, ловкие и смелые. Еще одно письмо, интересно. «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и

укреплять». Ребята, мы все секреты с вами раскрыли. «Что вы нового узнали, запомнили сегодня?», «Что больше всего вам понравилось?» Молодцы! Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастем ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.

Угощаем детей морковью.