

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

Досуг
«Путешествие в страну «Здоровье»
(физкультурно – оздоровительный)



Разработала, провела:
Пустовойтенко Н.В.,
воспитатель высшей
квалификационной категории

с. Поспелиха, 2022г.

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

закреплять и расширять знания детей о здоровье, умение заботиться о своем здоровье;

воспитывать интерес к своему здоровью и улучшению физического самочувствия.

Методы и приемы:

Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);

Наглядно-демонстрационный (иллюстрации полезной и вредной пищи, сундучок с предметами личной гигиены);

Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки).

Словарная работа: 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 куклу на прогулку», «Чудесный мешочек».

Оборудование: сундучок с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, магнитная доска.

Ход досуга

Организационный момент. (Дети стоят в кругу)

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.

(Дети присаживаются на стулья, мальчики напротив девочек)

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Каждый из вас, конечно - же помнит, как неприятно болеть. Вспомните и расскажите, что вы чувствовали, ощущали, когда были больны? (Ответы детей: - была температура; - плохое самочувствие; - было грустно; - не было аппетита и т.п.).

Воспитатель: А как вы себя чувствуете, когда здоровы? (Ответы детей: — я играю, веселюсь; я бегаяю, хожу гулять с друзьями; катаюсь на велосипеде, и т. п.)

Воспитатель: Правильно. Здоровый человек веселый, активный, он улыбается, а больной – чувствует слабость, лежит, 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. Это очень хорошо.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на воздушном шаре. А полетим мы с вами в страну

под названием ЗДОРОВОВЬЕ. Что бы отправиться в путешествие нам нужно надуть воздушный шар. (Дети встают в круг)

Дыхательная гимнастика: «Надуй шарик».

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

(Дети стоят прямо не напрягаясь. Для контроля движения 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. 3 раза)

Воспитатель: Вот мы и прибыли в страну ЗДОРОВОВЬЕ.

(зона оформлена в соответствии тематике)

А как вы думаете, ребята кто живет в этой стране? (ответы детей: здоровые люди, дети,...)

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

- Что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми. (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, массаж помогает быть здоровым? (Да)

Давайте мы с вами сделаем себе самомассаж. (Самомассаж и пальчиковая гимнастика «Раз, два, три»).

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 манжетки. Девочки и мальчики, приготовьте пальчики. Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Воспитатель: Мы сейчас с вами сделали самомассаж. Давайте все скажем: самомассаж (хоровой и инд. ответы) Дима, что ты сейчас делал? Варя..?

Воспитатель: Посмотрите, стоит медицинский сундучок, давайте посмотрим, что же в нем есть. (открываем находим загадки о предметах личной гигиены)

Воспитатель: Доктор просит нас отгадать загадки. Попробуем? (Да)

1. У каждого в ванной

Есть хитрая штука:

Отмоет от грязи

И тело, и руки.

Главное чтобы оно не попало в глаза,

Иначе зашиплет.

Тогда поможет вам только вода. (Мыло)

2. Костяная спинка

На брюшке щетинка

По зубам попрыгала

Всех микробов выгнала. (Расческа)

3. И сияет и блестит
Никому оно не льстит
И любому правду скажет
Всё как есть, ему покажет. (Зеркало)

4. Есть у каждого в квартире,
И по больше, и пошире.
После ванны, после душа,
Вас обнимет и просушит. (Полотенце)
Воспитатель: Ой, а что это? (перед детьми картинка с изображением полезной и вредной пищи) (Ответы детей: еда, пицца, сок, овощи, молоко и т.д.)

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

Воспитатель: Давайте с вами попробуем разделить иллюстрации еды на две группы: полезную и вредную. Что из продуктов, можно отнести к вредной пищи? Почему? (Дети называют продукт, объясняют, почему продукт относят к группе вредной или полезной пищи).

Воспитатель: Какие из этих продуктов могут нанести вред нашим зубам? (Ответы детей: конфеты, торты, шоколад, леденцы разрушают зубы).

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.

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться в группу! Давайте, надуем наш воздушный шар! (Дети встают в круг, держа друг друга за руку и произносят слова)

Игра «Раздувайся пузырь»

- «Раздувайся пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся!»

(На слова воспитателя «шарик лопнул» опускают руки вниз, произнося «хлоп» и приседают).

Воспитатель: вот мы и вернулись с вами в группу.

Давайте вспомним, где мы были? (Ответы детей: в стране Здоровье).

Воспитатель: — А что же это за страна? Почему она так называется? (Ответы детей: там все здоровы; все знают о ЗОЖ; делают зарядку, массаж и т.п.).

Воспитатели: И мы с вами то - же хотим быть здоровыми. Что мы делаем, что бы быть здоровыми? (Ответы детей: чистим зубы, гуляем и т.п.). Я хочу вам пожелать, чтобы вы никогда не болели, правильно питались, занимались спортом и следили за своим здоровьем.