

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка»**

**Конспект тематического досуга в подготовительной группе
Тема: «Если хочешь быть здоров»**

**Составители: Семенюк О.С
Вислогузова Ю.А.**

**с. Усть-Чарышская Пристань
2023г**

Конспект тематического досуга в подготовительной группе «Если хочешь быть здоров»

Цель занятия: Расширение и обобщение знаний детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать связную речь, мышление, память, воображение, ориентировку в пространстве.

Образовательные:

- Уточнить и расширить знания детей о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, соблюдения режима дня и т.д.
- Формирование у детей двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Воспитывать желание помогать другим.

Оборудование и материалы: Дневник здоровья; зеленые и красные магниты; зеленые и красные карточки; 2 корзины; картинки с изображением полезных и вредных продуктов; корзина с шишками; короб с отверстием; принадлежности личной гигиены для игры: зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, шампунь, мочалка; разрезные картинки «Солнце», «Воздух», и «Вода»; 3 обруча; корзина с яблоками.

Ход досуга.

Под музыку (1.Выход) дети входят в зал, встают в круг.

- Ребята, я очень рада вас видеть, давайте скажем, друг другу «здравствуйте». (Здороваются).

- А ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово – приветствие, но и слово – пожелание. Как вы думаете, пожелание чего? (Здоровья).

- Правильно, я тоже желаю вам здоровья!

- А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено друг другу пожелание здоровья? (Это главная ценность для человека).

- Если вы заболели, какое у вас настроение? (Плохое, грустное).

- А здоровый человек, это какой человек?

**Ребенок 1: Тот, кто с солнышком встает,
Делает зарядку.**

**Ребёнок 2: Чистит зубы по утрам
И играет в прятки.**

**Ребёнок 3: Тот спортивный человек,
И вполне веселый.
Постараюсь быть такой
В садике и дома.**

- Ой, ребята, кто-то к нам идет, присаживайтесь на стульчики и посмотрим.

Под музыку (2.Выход героев) входит мама лентяя, ведет его за руку и причитывает:

Мама Лентяя: Представляете, весь день,
Липнет лень к нему, как тень.
Я нисколько не шучу,
Говорит мне «Спать хочу».

Лентяй: Мне лень! Хочу в кровать! Забыться!
Нет! Не пойду! Не буду! Лень!
В подушку головой зарыться,
И провести так целый день!

Мама Лентяя: Посмотрите! Посмотрите!
С ленью он всегда вдвоем:
На прогулке, за столом.
Не раздетый спать ложится,
Лень и ночью стала сниться!
Ох, ребята, помогите,
Вы Лентяя разбудите.

Лентяй смотрит на страничку дневника здоровья: А это что такое?

Дети: Дневник здоровья, в нем мы отмечаем зеленым цветом свое хорошее самочувствие, настроение, работоспособность, сон, аппетит, а плохое красным цветом.

Лентяй: Ой, настроение – нет,
Самочувствие – плохое,
Работоспособности – нет,
Аппетита нет, мне лень...

Днём спать не буду, не хочу! (Расставляет красные смайлики).

- Ребята, поможем лентяю? (Да). Расскажите ему, что мы делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми? (Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, самомассаж, подвижные игры, едим здоровую пищу, соблюдаем режим дня, гуляем на свежем воздухе).

- Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Утром мы по распорядку

Начинаем день с...

Все вместе: Зарядки.

- Ребята, вставайте на зарядку.

Выполняют движения под музыку (3.Зарядка).

- Как хорошо мы с вами сделали зарядку. Вы взбодрились, набрались сил? (Да).

- Молодцы, присаживайтесь на стульчики. Лентяй, а тебе понравилось делать зарядку?

Лентяй: Мне зарядку делать лень,
Каждый ДЕНЬ.
Мне зарядку делать лень,
Даже каждый ЧЕРЕЗДЕНЬ.

**С ней справляюсь еле-еле,
Каждую ЧЕРЕЗНЕДЕЛЮ!**

- Да, не помогла зарядка. Может надо подкрепиться?

В 8.30 всех детей

Завтрак ждет, за стол скорей.

Ведь хороший аппетит

Никому не повредит.

- Ребята, мы с вами знаем, что есть продукты полезные и неполезные – вредные для нашего организма. У вас под стульчиками лежат карточки. Если я буду спрашивать про полезные продукты питания, то вы будете поднимать зеленую карточку вверх и отвечать – «да», если я буду говорить про вредные продукты питания, то поднимаете красную карточку вверх и отвечаете – «нет». Лентяй, присоединяйся! Готовы? (Да)

Лентяй нехотя садится на стул и невпопад отвечает на вопросы и удивляется.

Игра «Да и нет»

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Творог, сыр, кефир всегда

Нам полезны, дети? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

Пачку чипсов съесть всегда

Нам полезно, дети? (Нет)

Растворимая лапша

Нам полезна, дети? (Нет)

Овощей растёт гряда

Овощи полезны? (Да)

Килограмм конфет с утра

Съесть полезно, дети? (Нет)

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Жвачки, «Кола» - ерунда,

Вы согласны, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (Да)

- Лентяй, ты запомнил какие продукты полезные?

Лентяй: Да, запомнил, запомнил!

- Вот сейчас мы с ребятами и проверим, как ты запомнил. Предлагаю вам поиграть в игру «Отбери продукты в корзину». Для этого вам необходимоделиться на две команды. Проходите к столам по желанию. А ты, Лентяй, будешь помогать командам и проверять, все ли верно они сделали.

- Перед вами на столе картинки с продуктами и корзины.

Первая команда: Ваша задача отобрать в корзину только полезные продукты.
Вторая команда: Ваша задача отобрать в корзины только вредные продукты.
Задача ясна? (Да). Начинаем.

Под музыку (4.Игра) выполняют задания. Лентяй пытается подсказывать, ошибается. Проверяет правильность выполнения заданий, дети поправляют его.

- Ну вот, Лентяй, запомни, вкусная и здоровая пища необходима человеку, благодаря правильному питанию мы всегда будем чувствовать себя легко, будем активными и подвижными. Посмотри какие наши ребята молодцы, они все знают, поэтому растут здоровыми и сильными. Тебе понравилась игра?

Лентяй: Да, мне понравилось играть с ребятами.

- А теперь немножко отдохнем и проведем минутку самомассажа с шишками. Уважаемые гости, не стесняйтесь, вставайте, присоединяйтесь. Ребята вам все расскажут. (Берут шишки из корзины).

Самомассаж с шишками:

Шишку я в руке держу
То сожму, то разожму
Поиграю с нею –
Ладони разогрею.
Вот сжимаю правою
Вот сжимаю левою.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки укреплять.
(3 раза, наращивая темп).

- Молодцы все, отдохнули. Присаживайтесь.

- Мы о многом говорили, но все же, что-то упустили. Может, мы найдем подсказку в этих конвертах? Так и есть. Но для того, чтобы узнать, что же лежит в этих конвертах, я приглашаю трех помощников – трех родителей, которые выполняют задание в паре со своими детьми. (Выходят).

У каждого из вас конверт, в котором находится картинка, разрезанная на части. Ваша задача собрать этот пазл. (Собирают на полу, каждая пара в своем обруче).

- А пока наши ребятки с родителями выполняют задание, мы с вами немножко поиграем. Сначала скажите мне, что означает выражение «Чистота-залог здоровья»? (Надо мыть руки перед едой и после прогулки, чистить зубы, умываться и т.д.)

- Для этих действий нужны маленькие помощники Мойдодыра, которые спрятались в этой коробочке. Лентяй, попробуй вместе с ребятами по очереди на ощупь отгадать предметы из этой коробочки и рассказать, для чего они нужны. Только не подглядывай. (Отгадывают - зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, мочалка, шампунь.)

Проводится д/и «Отгадай что в коробе».

Лентяй: Все отгадали! Молодцы! Я эти предметы с собой возьму, они мне пригодятся.

- А вот и наши картинки уже готовы.

Чтоб здоровыми нам быть

С ними будем мы дружить

Нас приветствуют всегда...

Дети: Солнце, воздух и вода (называют получившиеся картинки).

Все вместе: Наши лучшие друзья!

Лентяй: Я всё понял! И всё исправлю!

И настроение моё улучшилось,

И работоспособность, и Аппетит я нагулял.

И теперь на моей страничке дневника здоровья будут тоже только зеленые смайлики.

Входит мама Лентяя. У нее в руках корзина с яблоками.

Мама Лентяя: Ребята, большое вам спасибо, за то, что помогли мне разбудить моего лентяя. А чтобы вы всегда были здоровыми и в хорошем настроении, я принесла вам полезные угощения.

Лентяй: Спасибо ребята! Я теперь никогда не буду лениться. А вы мои настоящие друзья и я приглашаю вас на танец дружбы.

Звучит песня (5. Барбарики – Дружба – это не работа).

- Ребята, что нужно сделать, прежде чем съесть угощения? (Помыть руки).