

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка»»
с. Усть – Чарышская Пристань**

**Конспект тематического развлечения в средней группе
«Лучики здоровья»**

Составила:

Гудкова Наталия Александровна

Конспект тематическое развлечение в средней группе «Лучики здоровья»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха и настроения.
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение и речь.
- воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность, умение работать в команде.

Оборудование и материалы: мультимедиа, картинки с изображением предметов личной гигиены, карточки с изображением полезной и вредной еды, дерево, смайлики, лучики для солнца, бубен, корзинка.

Ход развлечения: - Ребятки, если мы улыбнемся друг другу, значит, весь день у нас будет хорошее настроение, а хорошее настроение – это здоровье.

- А что такое здоровье? (Сила, красота, хорошее настроение, счастье...)
- А еще я хочу открыть вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить солнышком, у которого много лучиков (на экране появляется солнце без лучиков).
- Посмотрите, ребятки, перед вами солнышко, почему же оно грустит?
- Что с ним случилось? (Потеряло свои лучики).
- Ребятки, поможем солнышку найти свои лучики, чтобы оно ярко светило, согревало и радовало нас! А для того, чтобы найти все лучики, нам необходимо преодолеть много препятствий. Вы готовы искать лучики?
- В путь!
(Дети идут по кругу, выполняя под музыку движение: ходьба)
- Вот мы и оказались в гостях у Мойдодыра, чтобы найти первый лучик нам необходимо разгадать загадки.
- Живет она в красочном тюбике в ванной. А дружит с зубами и щеткой в стакане (на экране появляется картинка – зубная паста, вопросы к детям).
- Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (появляется на экране мыло, вопросы к детям).

- Мягкое, пушистое, беленькое, чистое, в душ возьму его с собой, буду чистый и сухой (появляется на экране полотенце, вопросы к детям).
- Все она по волосам, ходит тут и ходит там, где проходит, не спеша, там прическа хороша (появляется на экране расческа, вопросы к детям).
- Правильно, ребятки! Все эти предметы гигиены помогают содержать в чистоте наше тело, а это очень важно, ведь не зря говорят, «Чистота – залог здоровья!» Вот и мы нашли первый лучик нашего солнышка, он называется «Чистота или гигиена», возьмем его с собой, (кладем в корзиночку и идем дальше).
- По дорожке мы пойдем, лучик солнышку найдем! (под музыку дети выполняют легкий бег).
- Сделали глубокий вдох, выдох! Ребятки, а для чего нам необходим воздух? Стихотворение читает ребенок:
- Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.
Он невидимый, и все же, без него мы жить не можем!
- Да, ребятки, без воздуха мы не сможем жить, свежий воздух необходим нашему организму, именно, поэтому, мы каждый день ходим на прогулку.

Дыхательная гимнастика:

Носиком дышу свободно, тише - громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет, дышат птицы и цветы, дышим он и я, и ты!

- Молодцы! Вот мы отыскали второй лучик, который называется «Свежий воздух»! (снимаем лучик, который находится в воздухе).
- А мы продолжаем дальше искать лучики! Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку! (дети идут по кругу и выполняют движение).

Музыкальная зарядка «Свистошка и друзья»

- Ребятки, прибавилась у вас сила? Покажите свои мускулы?
- Сила укрепляет здоровье человека, чтобы быть здоровым нужно обязательно делать зарядку и заниматься спортом. А вот и третий лучик, он называется «Спорт» (лучик прикреплен на бубне).
- А мы продолжаем поиски! (под музыку дети выполняют ходьбу с высоким подниманием колена)

- Посмотрите, у нас на пути стоит чудо – дерево, а под деревом какая – то корзинка! Посмотрим, что там?

- Здесь лежат карточки с полезными и вредными продуктами, я предлагаю разместить на этом чуде – дереве, только полезные продукты, которые помогают нам быть крепкими и здоровыми.

- Посмотрим, что же выросло на дереве? (фрукты, овощи, молочные продукты, рыба и т.д.).

Стихотворение читает ребенок:

Чтобы нам здоровым быть, надо овощи любить.

Рыбу, молокопродукты, мясо, овощи и фрукты.

Вот полезная еда, витаминами полна!

- Ребята, какие продукты остались? (чипсы, лимонад, конфеты и т.д.)

- Эти продукты как можно меньше надо употреблять в пищу.

- Чтобы детки были здоровыми, сильными, крепкими, нужно употреблять в пищу только полезные продукты, которые богаты витаминами и а вот и четвертый лучик, он называется «Здоровое питание».

- Отправляемся дальше! (под музыку дети выполняют движение «Большие и маленькие ножки»).

- Посмотрите, ребятки, эта дорожка привела нас к смайлику, какой он веселый, радостный, как красиво нам улыбается. Давайте и мы в ответ улыбнемся ему, друг другу, гостям, но смайлик не один, он встречает вас с друзьями, выберите смайлик, который соответствует вашему настроению!

- Вот мы и нашли последний лучик, который называется «Хорошее настроение». Подарим солнышку его потерянные лучики, чтобы оно согревало и радовало нас! (на экране появляется солнце с лучиками).

- Солнышко улыбается, потому что мы вернули лучики – здоровья. Ребятки, поделимся хорошим настроением с родителями и пригласим их на музыкальную игру «Хлоп, топ».