**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №2 «Октябренок»**

**Физкультурно-познавательный досуг**

**«Я здоровьем дорожу!»  
для детей старшего возраста**

**Разработали:**

**Мельникова Ю.В. – воспитатель,**

**Смирнова М.В. – муз. рук-ль, инструктор по Ф.В.**

**Дата проведения: 11.10.2017 г.**

**Время проведения: 9.00ч.**

**Место проведения: спортзал ДОУ**

**г. Тутаев**

**Физкультурно-познавательный досуг  
 «Я здоровьем дорожу!»  
для детей старшего возраста**

**Цель:** Создание условий для приобщения детей к **здоровому** образу жизни с помощью применения **здоровьесберегающих** технологий и игровых приёмов.

**Задачи:**

**Образовательные:**1. Создать условия для совершенствования двигательных качеств на основе здоровьесберегающих технологий.  
2.Закрепить знания о полезных и вредных продуктах и здоровом образе жизни

**Развивающие:**1.Развивать основные физические качества дошкольников (ловкость, быстроту, гибкость)

**Воспитательные:**  
1.Воспитывать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

2. Воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки.

**Методы и приемы**: Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, двигательные упражнения, игры, проблемные ситуации, беседа.

**Материал и оборудование**: спортивное оборудование, предметные картинки по теме *«ЗОЖ»*, 2 пульверизатора, 2 мольберта с изображениями микробов, шары-микробы, карточки «апельсины» - «витамины», муляжи «лук», «чеснок», маска «Микроб», 2 макета «Челюсти», 2 щетки, смайлики, помпоны по количеству детей.

**Предварительная работа**: беседа о формировании здорового образа жизни; просмотр презентаций; заучивание пословиц и поговорок о здоровье, проведение занятий  *по худ.творчеству (аппликация и рисование микробов)*.

**Виды детской деятельности:** игровая, познавательная, двигательная, проблемно-поисковая.

**Ход мероприятия**

*Дети входят в зал с воспитателем*

***Воспитатель***: дети посмотрите, сколько гостей в нашем зале. Давайте с ними поздороваемся. Здравствуйте, гости!

Дети, на какое слово похоже слово *«здравствуйте»*? *(Размышления детей)*

***Воспитатель:*** *(обобщает ответы детей)* Слово *«здравствуйте»* не только вежливое слово - приветствие, но и слово-пожелание. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.

А здоровье, ох, как нам сейчас понадобиться, ведь сейчас осень. Холодает, и люди часто простужаются.

Давайте и мы поздороваемся друг с другом . А как это можно сделать без слов? *(обняться, помахать рукой, пожать руку, похлопать по плечу).*

*Дети здороваются и* *садятся на стулья*

***Воспитатель:*** Дети, пришла я сегодня в наш зал и удивилась: непонятные кругом существа по стенам ползают. Кто это, как вы думаете? (*Размышления детей).*

Микробы - разносчики разных болезней, микробы – существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становиться плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура.

Ой, смотрите, кажется, кто-то к нам пожаловал!

*Под музыку входит Микроб*

Микроб: Что, не ждали? А я вот решил к вам в гости залететь, да может, и жить останусь. Я самый главный и опасный Микроб.  
Хоть меня не видит глаз,  
Заразить могу я вас.  
И холерой, и ангиной,  
Насморком и скарлатиной.

***Воспитатель:*** А почему ты решил, что ты здесь нужен, и мы тебя оставим?

Микроб: Да вот мои помощники микробы наблюдали и мне передали, что некоторые дети, не знают правила ЗОЖ.

***Воспитатель:*** Нет, я думаю, ты ошибаешься, давай мы это проверим? Дети расскажут и покажут, что они знают о здоровье.

Микроб: Посмотрю, если ошибаюсь, то уйду и помощников своих я заберу.

***Воспитатель:*** Дети вы справитесь? Тогда за работу, как вы думаете, с чего начинаем утро?

Дети: С разминки, зарядки.

***«Чударики-Зарядка»***

***Воспитатель.*** Молодцы, вы замечательно выполнили зарядку, кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается, вот уже один микроб пропал

*снимает изображение одного микроба (воздушный шар) и лопает его.*

Микроб: Ладно, согласен, зарядкой занимаетесь, а вот что порядок уж точно не соблюдаете.

***Воспитатель****:* Ребята, что нам помогает победить микробы?

Дети: Чистота и гигиена.

***Воспитатель.*** Правильно, от простой воды и мыла у микробов тают силы.

Микроб: Когда следует мыть руки? Ответы детей: *(после улицы, после сна, после посещения туалетной комнаты, перед едой, после игры)*

***Воспитатель.*** Давайте вспомним речевку, которая помогает нам соблюдать правила гигиены:

Моем руки с улицы и перед едой.

После туалета и после игровой   
ЗАПОМНИТЬ НУЖНО НАВСЕГДА, ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - ЧИСТОТА!

***Воспитатель.*** Предлагаю следующих микробов смыть мыльной водой.

Для этого мы поделимся на 2 команды: «Мойдодыр» и «Айболит». Кому какая карточка достанется – тот в той команде и окажется.

*Дети выбирают карточки с соответствующим изображением. Делятся на команды.*

***Эстафета «Смой микроб»***

*Ребенок с пульверизатором змейкой бежит до мольберта, смывает изображение, затем возвращаются в команду, передает эстафету.*

***Воспитатель*** *(снимает шарик и лопает его)*

Ну, вот еще 1 микроб лишился места в нашем зале.

***Воспитатель:*** Дети послушайте и отгадайте.

Чтобы расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых с самых юных лет уметь!

А что значит правильно питаться? *(Ответы детей)*

Что-то я не услышала ничего о сладостях? Неужели не едите? Почему?

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья, а особенно для зубов. Они могут заболеть, разрушиться и даже выпасть.

*Вносятся макеты загрязненной ротовой полости.*

***Воспитатель*:** Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Что нужно делать, чтоб зубы всегда были здоровыми и крепкими? *(чистить ежедневно).*

Давайте сейчас прямо этим и займемся!

***Эстафета «Почисти зубы»***

*Дети делятся на 2 команды. По сигналу ребенок со щеткой в руках подбегает к макету «Челюсть» и счищает грязь с зубов (карточку с изображением вредной еды).*

***Микроб:*** Удивлён! Удивлён! Не думал, что справитесь с этим заданием.

*(воспитатель снимает микроба и лопает)*

***Воспитатель:***Молодцы, ребята, вот и ещё одного микроба победили!

***Микроб:*** Нет, не всё вы знаете про ЗОЖ. Не все микробы исчезли.

***Воспитатель:*** Необходимо употреблять разнообразную пищу, но особенно богатую витаминами. Они укрепляют весь наш организм, чтобы ему было легче бороться с болезнями. Витамины будем кушать мы всегда и …

Дети: *(вместе)* … не заболеем никогда!

Микроб: ну что же, а сейчас я вот и проверю, как вы знаете полезные и вредные продукты. Я вам такое устроил – все продукты перемешал! Ха-ха-ха! Теперь-то уж вы точно не разберетесь!

***Воспитатель:*** Предлагаю разобрать продукты по разным корзинкам. В одну надо сложить полезные продукты, а в другую - вредные.

***Игра «Полезные и вредные продукты».***

*Дети делятся на 2 команды. И сортируют перемешанные картинки с изображением продуктов в 2 корзины.*

*Воспитатель вместе с детьми проверяет правильность выполнения задания*

***Воспитатель:*** Итак, я надеюсь, вы запомнили: кто правильно питается, с болезнями не знается. *(воспитатель убирает микроб)*

Микроб:

Какие зловредные детишки:  
И чисто умываются,  
Зарядкой занимаются,  
С микробами сражаются.

***Воспитатель:*** У ребят болезней нет -

Укреплен…

**Дети:** Иммунитет!

***Воспитатель:*** Давайте прямо сейчас укрепим иммунитет! И поиграем в игру, которая так и называется «Иммунитет».

***Подвижная игра «Иммунитет»***

*Водящий «Микроб». 2-3 детям раздается «иммунитет» в виде чеснока и лука. По сигналу «Микроб» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого он «заражает», останавливаются, поднимают руки вверх и кричат «Помогите!». Те дети, у которых «Иммунитет», должны «вылечить» «зараженных», отдав им лук и чеснок.*

*Воспитатель убирает последнего микроба*

***Воспитатель:*** Молодцы поиграли хорошо, а теперь давайте отдохнем и выполним массаж *(игровой массаж)*:

***Игровой массаж в кругу* «Банька»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вышли свинки спозаранку | «Идут» по спине 2 пальцами |
| Затопили свинки баньку | Перебирают всеми пальцами, изображая огонь |
| Хрю-хрю-хрю-хрю –  «Да» здоровью говорю | Прищипывают |
| Мыли свинки ушки, | Массируют уши |
| Мылили макушки | Массируют голову |
| Терли, терли свинки  Розовые спинки | Кулачками трут спины |
| Мыли ручки, мыли ножки | Потирают руки, ноги |
| Ну и взвизгнули немножко | Визжат |
| Веником попарились, | Хлопают ладонями по спине |
| А потом расслабились | Руки вверх,  отпускают через стороны. Довольно улыбаются |

***Воспитатель:***Чтобы узнать, что еще нужно для здоровья, нам нужно провести опыт.

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошками рот и нос. Почему вы так быстро убрали руки? *(дети отвечают)*

Правильно! Без дыхания, без воздуха мы долго не проживем.

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

Дети, хорошее настроение – еще один секрет здоровья.

***Дыхательная гимнастика:***

***Воспитатель:*** Представим, что нам в рот залетела грустинка, и нам стало грустно. Какое выражение лица у нас будет? Давайте заплачем. *(дети выполняют задание)*

Нравится вам такое настроение? *(нет)*

А теперь представим, что мы поймали ртом смешинку. Ам! Какое настроение теперь? *(дети смеются, воспитатель лопает последнего микроба)*

***Воспитатель:***

Ну-ка, ушки на макушке,

Про здоровье вам споем частушки!

***Частушки о ЗОЖ***

*Воспитатель снимает последнего микроба.*

Микроб: Караул! Все мои микробики исчезли. Страшно с вами оставаться – надо самому смываться!

*Микроб убегает*

***Воспитатель***: наконец-то мы всех микробов победили!

Ура! Победа за нами. Давайте все крикнем «Здоровью ура!»

Дети: Здоровью ура!

***Воспитатель:***

Приходит вывод, без сомненья:

«Здоровье – жизнь, а жизнь движенье! *(дети берут помпоны)*

***Спортивный танец «Движенье – жизнь»***

***Воспитатель:*** Ребята, мы не только избавились от зловредного Микроба и его помощников- микробиков, но и узнали много интересного и полезного. Вы были очень внимательными, активными, ловкими, правильно выполняли упражнения. Молодцы!

А теперь подойдите к столу и выберите себе смайлик по настроению.

***Рефлексия:*** *дети выбирают смайлик, соответствующий их настроению после занятия*

***Воспитатель:***

На прощанье мой наказ:

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

А теперь пойдемте в группу кушать вкусные и полезные фрукты

*Под музыку дети выходят из зала*