Образовательная область «Здоровье»

Игровой досуг

на тему:

«В здоровом теле – здоровый дух»

Составила: воспитатель ГБОУ

СОШ №918 дошкольное отделение

№3 ЮВАО г.Москвы

Шакурова Валентина Павловна

Москва, 2013 г.

**Задачи:**

- Продолжать знакомить детей с правилами питания.

-Закреплять и расширять знания детей о полезных продуктах и содержании витаминов в овощах и фруктах.

-Формировать у детей бережное отношение к своему здоровью и представления о культуре здорового питания.

-Воспитывать у детей навыки здорового образа жизни.

-Продолжать работу по укреплению здоровья детей.

**Оборудование:** жетоны с изображением планет, звездная карта, письмо, воздушные шары, корзина с каштанами, спортивный инвентарь: гири, мешочки с песком, теннисные мячи, кегли.

Словарная работа: полезный продукт, правила питания, витамины А, В,С, Д.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций с изображением видов спорта, дидактические игры: «Полезные и вредные продукты», «Предметы гигиены», «Что помогает быть здоровым», разгадывание загадок, беседы: «Что нужно делать, чтобы не болеть», «Микробы и витамины», чтение стихотворений С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» и «Девочка чумазая», сюжетно-ролевые игры: «Магазин-продукты», «Повар».

**Работа с родителями:**

*Папки передвижки:*

- Компьютер и ребенок.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

*Ширмы для родителей*

- Разговор о правильном питании;

- Как вырастить ребенка здоровым.

**Первая половина дня.**

Придя в детский сад, дети выбирают жетон с изображением любой понравившейся им планеты, самостоятельно рассматривают развешенные плакаты. Им предлагается подумать над их значением:

- В здоровом теле – здоровый дух;

- Перед едой мой руки с мылом;

- Плох тот обед, когда хлеба нет;

- Не пей водицу из копытца – козленочком станешь;

- Много есть – не велика честь: обжорой назовут;

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Проводится дидактическая игра «Самые полезные продукты», решение кроссворда «В каких магазинах можно купить эти продукты».

Перед зарядкой в группу приходит **доктор Айболит.**

Доктор Айболит: Я сейчас, ребята, вам

Всем вопрос один задам.

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить?

Дети: Да!

Доктор Айболит: А придет пора лететь

Вы не станете реветь?

Дети: Нет!

Доктор Айболит: Очень рад я, но сначала,

Говоря без лишних слов

Одного желанья мало.

Каждый должен быть здоров!

Ну а все ли вы здоровы?

Дети: Все здоровы!

Доктор Айболит: А к проверке все готовы?

Дети: Готовы!

Восп-ль: Доктор, эти все ребята,

В вашу школу кандидаты.

Я прошу вас дать ответ:

Все готовы или нет?

Доктор Айболит: Попрошу в кружочек встать

И команды выполнять.

Мы шагаем, мы шагаем Ходьба по кругу,

Выше руки поднимаем Ходьба на носках,

Голову не опускаем Дыхательная

Дышим ровно, глубоко. гимнастика

Только вдруг из-за куста Бег друг за другом

Смотрит рыжая лиса Бег с захлестыванием

Мы лисицу обхитрим голени, с выбросом

От лисицы убежим ног вперед

Снова по лесу шагаем Имитация ходьбы

И медведя мы встречаем. медведя,

Руки за голову кладем Ходьба на носках

И по тропочке идем.

Мы по камушкам идем Ходьба по предметам

И нам весело. Ходьба по гимнастич.

Не теряем на ходу равновесие. скамейке

Руки вверх подняли выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать.

Раз – и вверх, два – и вниз.

Не спеша наклон вперед, а нога назад пойдет.

Ногу левую поднять и на правой постоять.

Головою не вертеть, весело вперед смотреть.

Кто умеет приседать, не держась за кровать,

И за спинку стула тоже?

Не спеша, попробуй – раз и два!

А теперь шагаем вместе

На одном и том же месте.

Раз – два, не зевай, выше ноги поднимай!

Доктор Айболит: Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко.

На прощание скажите мне,

Нет, пообещайте, что будете

Расти здоровыми, будете закаляться,

Физкультурой заниматься.

Обещаете?

Я же, в свою очередь, расскажу о вас нашим космонав-там. Пусть знают, что им растет достойная смена (Доктор Айболит уходит).

После завтрака в группу приходит почтальон и приносит посылку. Дети открывают посылку и находят в ней звездную карту с изображением планет и письмо.

«Дорогие ребята! Мы получили телеграмму от Доктора Айболита. В ней он пишет, что в вашем детском саду есть очень сильные, смелые и ловкие ребята, которые мечтают стать космонавтами. Мы захотели с вами познакомиться. Но чтобы полететь в космос нужно быть не только сильными, смелыми и здоровыми, но и много знать. Мы прислали вам задания, которые вы найдете на обратной стороне изображенных планет. Интересно, справитесь ли вы с ними?»

Ваши друзья, космонавты.

Дети с воспитателем вспоминают названия планет, а за тем отвечают на вопросы космонавтов (ответы записываются на магнитофон).

*Вопросы для детей.*

1. Что надо есть, если хочешь стать сильнее?
2. Чем полезны ягоды?
3. Нужно ли есть хлеб?
4. Как защититься от простуды?
5. Почему нужно носить носовой платок?
6. Зачем нужно мыть овощи и фрукты?
7. Что нужно делать, если поранился?
8. Что полезно кушать? Выбери и объясни.
9. Зачем человеку глаза? Что нужно делать, чтобы глаза хорошо видели?
10. Откуда берутся болезни? Что нужно делать, чтобы не заболеть?
11. Как вести себя во время болезни?
12. Для чего человеку нужны зубы? Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми и крепкими?
13. Что полезнее, кушать морковку или жевать жвачку? Почему?
14. Что нужно делать, чтобы руки и ноги были крепкими и тренированными?
15. Что может случиться с грязнулей?
16. Для чего человеку нужна кожа?
17. Для чего человеку нужен сон?

Дети передают кассету с ответами на вопросы космо-навтов почтальону, и он уходит.

Звучит музыка песни «Чунга – Чанга». В группу влетает связка воздушных шаров.

Восп-ль: Ребята, эти воздушные шары нам прислали космонавты. Они хотят, чтобы мы с вами отправились в путешествие. Сейчас мы отправимся в «Страну здоровья».

Первая остановка – *остров Грязнулькино*.

Проводится эстафета «Наноси воду» и «Высуши платочки» с использованием спортивного инвентаря (гири с водой, мешочки с песком, платочки).

Вторая остановка – *остров Лентяйкино*.

Проводится эстафета «Наведем порядок» с использова-нием предметов: веник, совок и теннисные мячи.

Третья остановка – *остров Чистюлькино*.

Проводится эстафета «В здоровом теле здоровый дух» (подбор предметов необходимых для личной гигиены).

**Прогулка**

Дети выходят на улицу и на участке их встречает Баба-Яга.

Баба – Яга: Ребята, мне сказали, что вы сильные, смелые, ловкие. А я тоже очень многое умею. Я умею на метле летать и вас, если хотите, сейчас научу. А потом полетим ко мне в гости.

Проводится эстафета «Полет на метле»

Восп-ль: Баба – яга, а где же твой дом? В гости пригласи-ла, а дома то и нет?

Баба – Яга: Ох уж эти, курьи ножки. Опять гусей – лебедей встречать убежали.

Восп-ль: Давайте ребята, построим Бабе – Яге дом! (зимой из снега, летом из строителя)

Баба – Яга: Как хорошо в лесу! Избушка готова и полянка, какая здесь красивая! А чем же мне вас угостить?

Баба – Яга обходит полянку. На пеньке видит корзинку и нечаянно ее роняет. Из корзинки выпадают каштаны.

Баба – Яга: Вот сейчас я вас и угощу. Вы каштаны любите?

Оказывается, каштаны очень полезны, из них можно приготовить много блюд. Мы будем кушать печеные каштаны.

Проводится эстафета «Соберем каштаны» (дети ложкой носят по одному каштану в корзинку).

Баба – Яга: Ох – ох – ох. Косточки мои хрустят, а нам нужно испечь каштаны, чтобы полакомиться. Для этого мы должны набрать хвороста для костра. Вот там, на опушке в лесочке есть хворост.

Проводится эстафета «Собери дрова» (дети носят дрова (кегли) и строят костер).

Баба – Яга: Ну, вот мы и полакомились. А вот и прилетели мои гуси – лебеди. Теперь можно и повеселиться.

Дети вместе с Бабой – Ягой танцуют «Танец маленьких утят» (под грамзапись).

Хороводная игра «Золотые ворота» или «Сударушка», «Улитка». Свободные игры детей.

**Вторая половина дня.**

Восп-ль: Сегодня ребята у нас необычный день. Мы с вами узнали много нового о нашем организме, о том, что нужно делать, чтобы расти сильными и здоровыми.

*I.Обсуждение материала плакатов.*

Восп-ль: Но для того, чтобы быть здоровым нужно не только заниматься спортом, но и правильно питаться. Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты. У того, кто постоянно их употребляет в пищу, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Сейчас мы с вами узнаем, какие овощи и фрукты особенно полезны и, какие витамины в них находятся.

*II. Беседа о пользе витаминов.*

Дети делятся на две команды и отгадывают загадки (загадки напечатаны на карточках разных цветов, дети самостоятельно выбирают карточки).

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Витамин А важен для зрения и находится в грушах, салате

и моркови.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и нахо-дится в мясе, сыре, хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам и находится в лимонах, капусте, картофеле.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Но, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Далее проводится отгадывание загадок об овощах и фруктах.

На вечерней прогулке проводятся подвижные игры.

**Используемая литература.**

1. С.Паркер «Обо всем на свете»: М, Росмэн – 2002 г.
2. Л.П.Анастасова, Н.В.Иванова, П.В.Ижевский «Жизнь без опасностей»: М, Вентана – Граф- 1996 г.
3. О.Л.Князева, Р.Б. Стерхина «Мы все разные»: М, Дрофа – 1998 г.
4. С.Афонькин «Когда, зачем и почему?»: С-Пб, Лань – 1996 г.
5. Г.Зайцев «Уроки Айболита»: С-Пб, Акцидент – 1998 г.
6. Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»: С-Пб, Акцидент – 1998 г.
7. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова «Разговор о правильном питании»: М, Олма – Пресс – 2000 г.
8. А.В.Гостюшин «Основы безопасности жизнедеятель-ности»: М, Просвещение – 1999 г.
9. Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность»: М, Детство – Пресс – 2004 г.

Используемые материалы.

1. Аудиокассета с записью песни «Чунга-Чанга» слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского.