**Оздоровительный досуг с детьми средней группы**

**«К нам в гости спешит добрый доктор Айболит»**

**НООД ОО «Здоровье» ОО «Физическая культура»**

**Подготовила воспитатель высшей квалификационной категории**

**Иванова М. В.**

**Задачи:**

- Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

- Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развитие умение использовать эти знания для своего оздоровления.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

**Методические приёмы:**

Введение в игровую ситуацию

Беседа

Загадывание загадок и пословиц о здоровье

Рассказ воспитателя

Гимнастика для глаз

Физминутка: «Кран откройся, нос умойся…»

Д/и: «Собери шарики»

П/и: «Сова и мыши»

Итог НООД

**Оборудование:**

- Плакат «Микробы»;

- Фрукты (муляжи);

- Шарики (из сухого бассейна), красные 13 шт. и желтые 13 шт.;

- 2 корзины, маска совы, мыло (разное по цвету и форме), витамины.

**Предварительная работа:**

Изготовление плаката «Микробы», маски «Совы»

Заучивание пословиц и поговорок о здоровье

**Ход занятия:**

**Действующие лица:**

Доктор Айболит (воспитатель);

Грязнуля (ребенок).

**Воспитатель:**

- Ребята, давайте посмотрим, кто к нам пришёл в гости?

*(входит доктор Айболит).*

**Айболит:**

- Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Лечит маленьких детей, Лечит птичек и зверей, Сквозь очки на всех глядит добрый доктор ....

**Дети**: - Айболит!

**Айболит:** Ребята, все ли вы здоровы?

**Дети**: Мы здоровы!

**Айболит:** А что нужно сделать чтобы быть здоровыми?

Дети заниматься спортом, делать зарядку, дыхательную гимнастику, звуковую гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.

**Айболит** - Молодцы, знаете, как сохранить здоровье.

*(дети с доктором Айболитом проводят гимнастику для глаз).*

**Гимнастика для глаз**

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом широко открыть их (повторить 4-6-раз).

2. Поглаживание в течении минуты подушечками пальцев век.

3. Круговые движения глазами: налево, вверх, направо, вниз, налево, вверх (10 раз.)

4. Вытянуть вперед руку и, медленно приближая её, следить глазами, затем медленно отодвигая следить глазами (повторить 5 раз).

5. Посмотреть в окно, отыскать самую дальнюю точку и удерживать её взглядом в течении минуты;

**Айболит:**

- Молодцы ребята!

А какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

**Дети:**

- Чистота залог здоровья!

- Здоровому — все здорово!

- Здоровье сгубишь - нового не купишь.

- двигайся больше - проживешь дольше!

- Кто к здоровью относится беспечно, тот и болеет вечно!

**Айболит:**

- Ой, кто это пришел, такой грязный, лохматый?

По-моему, это Грязнуля.

(вбегает Грязнуля).

**Грязнуля:**

Здравствуйте, ребята, я - Вася, но все меня называют грязнулей, я такой хороший, а со мной никто не хочет играть, почему?

**Айболит:**

- Ребята, как вы думаете, почему с Грязнулей никто не хочет дружить?

**Дети:**

- Потому, что он не умывается, не причёсывается.

**Айболит:**

- Кто зубы не чистит, не моется с мылом, Тот вырасти может болезненным. хилым. дружат с грязнулями только грязнули, которые сами в грязи утонули.

Из них вырастут противные бяки, За ними гоняются злые собаки. Грязнули боятся воды и простуд, А иногда, вообще не растут.

Грязнуля, нужно обязательно мыть руки, потому что в грязи живут микробы.

**Ребенок:**

Микроб, невидимый злодей - враг честных и простых людей.

**Айболит:**

- Микробы вызывают болезнь. С ними обязательно нужно бороться. Есть средство, которое может избавить нас от микробов.

- Как вы думаете, что же это за средство? (Ответы детей).

- Правильно, это мыло и вода - настоящие друзья!

- Ребята, а вы моете руки после прогулки, перед едой, перед сном?

**Дети:**

- Моем!

**Айболит:**

- Покажите мне свои ладошки.

- Посмотри, Грязнуля, у всех чистые руки, ребята следят за чистотой. Физ.минутка: «Кран, откройся, нос умойся…!»

Нужно мыть не только руки и лицо, но и овощи и фрукты.

Сливы, яблоки и груши не спешите сразу кушать.

Не кладите сразу в рот

Заболит опять живот.

Отнесите их домой

И помойте их сначала кипячёною водой.

*(Одновременно вынимает из сумки и показывает детям различные фрукты).*

Грязнуля, я тебе дам мыло, чтобы ты умылся, стал чистым и ребята с тобой обязательно подружатся

- Правда, ребята?

(Грязнуля идет умывается и выходит к ребятам чистым).

- Мыло бывает разным - преразным:

Синим, зелёным, оранжевым, красным.

Но не пойму, отчего же всегда Черной-пречёрной бывает вода?

**Айболит:**

- Ребята, давайте поиграем с Грязнулей, теперь он совсем не Грязнуля, а чистый, красивый, Мальчик Вася!

Игра: «Собери шарики»

(для игры рассыпают на полу шарики от сухого бассейна, 2-х цветов), дети собирают по одному в разные корзины; девочки собирают только красные шарики, мальчики жёлтые шарики.

П/и: «Сова и мыши».

**Айболит:**

- Вам, ребята, на память я оставляю вот такое красивое мыло, разное по цвету и форме, чтобы вы всегда выглядели чисто и опрятно!

Ещё я раздам витамины, чтобы укрепить ваше здоровье. (Айболит раздает детям витамины).

**Дети:** - Спасибо!

- А теперь, ребята, нам в Васей пора уходить. Прощайте, прощайте!

Все счастливы будьте! Здоровы послушны, Всегда добродушны!

*(герои уходят).*

**Литература**

1. «Основы безопасного поведения дошкольников» (Автор — составитель О.В. Чермашенцева

(2008г.))

2. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» (Автор - составитель Т.Г. Карепова, Волгоград (2010г.))