Государственное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад №20 Комбинированного вида Калининского района Санкт-Петербурга

**Досуг с детьми среднего возраста**

**"Поможем Петрушке быть здоровым".**

Технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная.

**Воспитатель: 2 категории**

**Белых С.В.**

2014

***Цель***

Закрепить представления о здоровом образе жизни.

***Задачи***

1.Воспитывать потребность быть здоровым: употреблять в пищу   овощи и фрукты,   
другие полезные продукты, выполнять гигиенические процедуры; соблюдать режим дня; заниматься физкультурой; воспитывать нравственные качества, чувства сострадания и заботы к другим людям.

2.Развивать умение творчески использовать двигательные навыки в   
самостоятельной  двигательной деятельности; развивать слуховое внимание,   
мышление, речь.  
3. Закрепить знания о составляющих здорового образа жизни.

***Предварительная работа***

беседы о полезных продуктах питания ,сюжетно- ролевая игра «Больница», беседы о соблюдении режима дня, выполнении гигиенических процедур.

***Оборудование***

 герой-Петрушка;

набор муляжей: овощи- картофель, помидор, огурец, кабачок, морковь, лук, чеснок; фрукты - яблоко, киви, банан, апельсин, ананас, клубника, апельсин, мандарин; продукты - молоко, кефир, йогурт, творог;

картинки не полезных продуктов- чипсы, колла. торт, гамбургер, майонез;

картинки белого зуба и серого;

письмо от Петрушки;

«чудесный мешочек», предметы гигиены;

картинки режима дня.

***Литература***

1.Коваленко " К здоровой семье через детский сад".

2.Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. " Программа воспитания и обучения в детском саду"

3.Ищенко М.Н. Феникс 2009 год "Физминутки для детей"

4..Казак О.Н. "АРКТИ"2000 год." Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.

5.Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня  утром к нам  в группу принесли письмо. Здесь написано:  
***«Ребятам средней группы».***

Хотите узнать от кого оно?

**Дети**: Да

**Воспитатель:** «***Жду сегодня в гости всех ребят!  
 Приезжайте непременно, буду рад!»   
                                                                    Петрушка.***

**Воспитатель:** Что решим? Отправимся в гости?  
**Дети:** Да

**Воспитатель:**

***Скорее, ребята, места занимаем,                             Встают друг за другом .  
 Моторчик заводим и в путь, уезжаем! Дети  «крутят» руками  у груди.  
 Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат. «Едут» по кругу.  
 А в маленьких вагончиках компания ребят.   Подходят  к домику.*Воспитатель:** Ну вот кажется и дом Петрушки, только где же он сам? А так нас хотел   
видеть… почему он нас не встречает? Давайте мы присядет и подождём его.  
(Дети садятся на стулья.)  
 Раздаются охи, вздохи. Появляется Петрушка с перевязанной щекой.  
**Петрушка:**Ой, как мне больно!  
**Воспитатель:** Петрушка! Что с тобой случилось? Мы к тебе в гости приехали, а ты оказывается, заболел?  
**Петрушка: *День так хорошо начался:    
                  С утра я в комнате прибрался,  
                  И у окошка ждать вас сел.  
                  И незаметно понемногу я весь запас конфеток съел!*Воспитатель:** И много было у тебя конфет?  
**Петрушка:** Вот этот красненький пакет.  
**Воспитатель:** Ай, ай. Петрушка! Разве тебе никто не рассказывал о конфетах?

**Петрушка:** Нет, в школу я не дошёл и поэтому читать не умею.   
**Воспитатель:** Из- за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности.  
Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как можно пожалеть Петрушку? Что сказать, что сделать надо?  
**Дети:** погладить, прижать, поцеловать, сказать ласковые слова  
**Воспитатель:** Петрушка, легче тебе стало?  
**Петрушка:** Да, спасибо, боль утихла.  
**Воспитатель:** Тогда давай разбираться от чего заболели зубы? Ребята, можно столько сладкого съедать сразу?   К чему это может привести?  
**Дети:** сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, болит живот, появляется сыпь на коже.  
**Воспитатель:** Видишь ,сколько  вреда получается. А всё это потому, что наш организм хорошо работает только тогда, когда мы едим полезные продукты. Ребята, чем надо правильно питаться? Что полезно кушать и детям и взрослым?  
**Дети:** творог, молоко, фрукты, овощи.

**Воспитатель:** Молодцы! А чтобы Петрушка лучше запомнил, какие продукты полезные, а какие нет, я предлагаю вместе  поиграть.

***Игра «Хлопайте в ладоши»***Воспитатель показывает картинку полезного продукта- дети хлопают в ладоши,  
если не полезный- молчат.

***Игра « Полезно- не полезно»*** ( 2 участника, по 2 корзинки каждому, по набору муляжей фруктов, овощей и  продуктов сложены к одной кучке)  
Дети  раскладывают предметы в соответствии с полезными качествами в красную и синюю корзины.

**Воспитатель:** Давайте проверим правильность вашего выбора.

Показывает содержимое корзин и обсуждает полезные и вредные свойства продуктов питания, складывает полезные в одну корзину.  
**Воспитатель:** Вот тебе, Петрушка, корзина с полезными продуктами, возьми и запомни, что должно быть в твоём меню.  
**Петрушка:** Теперь я буду есть здоровую пищу.

**Воспитатель:** Петрушка, мы с ребятами немного устали. Давай мы покажем разминку. Специально для тебя!  
 **Физминутка «Петрушка»**

***Петрушка потянулся Движения по тексту.  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать  
Надо на носочки встать!***

**Воспитатель:** Молодцы! А для чего выполнять физические упражнения?

**Дети:** Чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** Но мне кажется, что Петрушка не только конфетами объедается, но и не выполняет некоторые правила ухода за телом и зубами. Ведь , чтобы быть здоровым надо не только правильно питаться ,но поддерживать чистоту своего тела. Как это делать?  
**Дети:** мыться, купаться с мочалкой и мылом; умываться; чистить зубы; мыть с мылом руки; расчёсываться.

**Петрушка:** Ребята, а я для вас приготовил **загадки,** вот и посмотрим сможете ли вы их отгадать.

**1.***Чтоб грязнулею не быть,*

*Следует со мной дружить,*

*Пенное, душистое,*

*Руки будут чистыми.* ***(Мыло)***

***2.*** *Костяная спинка,*

*Жестяная щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит.* ***(Зубная щетка)***

***3.*** *Оказались на макушке*

*Два вихра и завитушки.*

*Чтобы сделать нам причёску,*

*Надо что иметь?* ***(Расческа) .***

***4.*** *Вафельное и полосатое,*

*Ворсистое и мохнатое,*

*Всегда под рукою -*

*Что это такое?* ***(полотенце) .***

***5 .****Если руки наши в ваксе,*

*Если на нос сели кляксы,*

*Кто тогда нам первый друг,*

*Снимет грязь с лица и рук?*

*Без чего не может мама*

*Ни готовить, ни стирать,*

*Без чего, мы скажем прямо,*

*Человеку умирать?*

*Чтобы лился дождик с неба,*

*Чтоб росли колосья хлеба,*

*Чтобы плыли корабли -*

*Жить нельзя нам без.* ***(Вода)***

***6.*** *Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит —  
Со стен всё выводит.* ***(зубная паста)***

***7.****Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю****.(мочалка)***

**Петрушка:** Ребята, какие вы молодцы! Все отгадали!

**Воспитатель:** показывает  картинку белого  зуба  с улыбкой и серого зуба.  
**Воспитатель:** Как вы думаете, какому зубу лучше живётся? Почему он улыбается?  
**Дети:** Белый зуб улыбается, потому, что  ему дают витамины, его чистят и он не болит  
**Воспитатель:**Петрушка, ты соблюдаешь эти правила личной гигиены? Поэтому твои зубы просят о помощи .У тебя есть предметы гигиены?  
**Петрушка:** Даже не знаю , что то лежит на полочке, сейчас принесу.  
**Воспитатель:** Тогда всё понятно. Снова придётся тебе помочь. Неси, что у тебя есть в ванной комнате. Ребята, поможем Петрушке разобраться что и для чего нужно?  
  
 Петрушка приносит**«Чудесный мешочек».Игра.  
 Воспитатель** предлагает детям по одному  определить на ощупь что лежит в мешочке. (мыльница, мыло, зубная щётка, зубная паста, стаканчик, расчёска, мочалка, салфетка бумажная.)Сразу дети поясняют какой предмет для чего нужен.  
**Воспитатель:** Держи свой мешочек и пользуйся предметами по назначению.

**Петрушка:** Спасибо вам, ребята! Ой-ой-ой, я выронил свои листочки, помогите мне собрать последовательность режима дня. Ведь без вашей помощи я совсем пропаду.

Дети, помогают собрать последовательность режима дня.

**Петрушка:** Спасибо вам, ребята, теперь я обязательно буду умываться, чистить зубы и есть полезную пищу и заниматься зарядкой.  
**Воспитатель:** Я очень рада, что мы с ребятами тебе помогли .А ты теперь сам должен заботиться о своём здоровье!  
**Петрушка:** А у меня есть для вас угощение вкусное и полезное. Кушайте на здоровье!  
(Дети угощаются яблоком.)  
**Воспитатель:** Подкрепились? Скажем Петрушке «спасибо». Пора нам обратно.  
***Скорей нас поезд ждёт.  
 Ребята, скорее, места занимаем                                   Дети строятся друг за другом,   
Моторчик заводим и в путь, уезжаем! «заводят» мотор.  
 Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.             «Едут « по кругу на стулья.  
 А в маленьких вагончиках кампания ребят.*Воспитатель:** Вот мы снова в группе. Ребята, вы такие молодцы! Как вы думаете, теперь Петрушка знает, что такое ЗОЖ?

**Дети:** Да.