Конспект

физкультурного досуга познавательного цикла

тема: «Где прячется здоровье?»

старшая группа

**Цель:** расширения представлений детей о своём здоровье.

**Задачи:**

**Развивающие:**

-развивать любознательность и познавательную активность детей в разных видах деятельности.

- способствовать в развитии двигательной активности.

- развивать устную речь.

- развивать музыкально- ритмическую деятельность.

**Обучающие:**

-расширять представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела, продуктов питания и общения.

- формировать умения правильно рассуждать, опираясь на картинки.

- закреплять знания детей о пословицах и поговорках.

**Воспитательные:**

-воспитывать потребность сохранения своего здоровья.

- формировать навыки общения со сверстниками и взрослыми.

**Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов:**

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, разучивание пословиц и поговорок, дидактические игры.

**Взаимодействие с родителями:**

Рекомендовать родителям соблюдать режим дня, чаще бывать на свежем воздухе, создавать условия для двигательной активности детей.

**Формы организации совместной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| Детская деятельность | Формы и методы организации совместной деятельности |
| Двигательная | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками под музыку.Игра- эстафета «Полезные и вредные продукты». |
| Игровая | Игра с мячом «Передай и назови».Игра «Собери микробы». |
| Познавательно- исследовательская | Интерактивная игра «Кто из ребят не придёт завтра в детский сад?». |
| Коммуникативная | Рассказывание легенды «Где прячется здоровье?»Обсуждение возникших ситуаций во взаимоотно- шениях между детьми.Игра «Это правда или нет?» |
| Чтение художествен-ной литературы | Чтения стихотворений об овощах. |

**Материальное обеспечение:**

Гимнастические палки; мяч; набор продуктов; шапочки: овощей, воды и мыла; 4 совка, 4 щетки, мультимедийный проектор.

**Содержание физкультурного досуга познавательного цикла:**

**1.Рассказывание легенды «Где прячется здоровье?».**

Ребята, а знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит – здоровья желаю. Сегодня я хочу вам рассказать старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать-решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт человек с давних времён, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!».

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас… ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

(Предполагаемые ответы детей)

**2. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

1. «Перехваты»-и.п.: о.с., палка вертикально в вытянутых руках перед грудью; перехватывать палку вверх и вниз приставляя одну ладонь к другой.(10 раз, темп средний)
2. «Наклоны»-и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках; наклониться вправо (влево), в и.п. (8 раз, темп средний)
3. «Пружинка»- и.п.: о.с., палка вертикально, руки на палке; сесть, опираясь на палку, развести колени в стороны, пятки оторвать от пола, спина прямая, в и.п. (8 раз, темп средний)
4. «Наклоны сидя»- и.п.: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках у груди, наклониться к правой (левой) ноге, дотянуться палкой до носка, в и.п. (8 раз, темп средний)
5. «Подними палку»-и.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, палка на бёдрах; поднять бёдра и таз вверх в упор на руки и ноги, следить чтобы палка не упала, в и.п.(6 раз, темп произвольный)
6. «Перекаты»-и.п.: сидя, ноги согнуть, колени подтянуть к груди, палка под коленями обратным хватом; сделать перекат на спину, сохраняя группировку; в и.п. (6 раз, темп произвольный)
7. «Заборчик»-и.п.: лёжа на спине, палка на груди; поднять прямые ноги вверх и одновременно поднять палку на вытянутых руках; в и.п. (6 раз, темп средний)
8. «Улитка»- и.п.: лежа на животе, выпрямить руки, прогнуться, в и.п. (6 раз, темп средний)

**3.Чтение стихов об овощах.**

Лук: Я сердитый лук ребята

 Витаминами богатый

 Хоть и слёзы вызываю

 Но от гриппа защищаю.

Картофель: Я картошка- загляденье!

 Я картошка- объеденье!

 Крахмалиста, да развариста !

 Без меня - нет, нет,

 Не получится обед!

Капуста: Я бела и сочна,

 Я полезна и вкусна!

 Стою на толстой ножке,

 Скрипят мои серёжки.

Морковь: Я морковка, я морковка,

 Я румяна и сочна!

 И всем детям я нужна

 Потяни меня за хвостик

 И к тебе приду я в гости

 И полюбишь ты, дружок,

 Мой морковный сладкий сок!

Свёкла: Я кругла и крепка

 Тёмно- красные бока

 Свёкла молодая

 Сладкая такая

 Я гожусь на обед,

 И в борщи , и в винегрет!

Помидор: Всех красней я и вкусней

 Всех полезней и важней

 Витамины А, В, С,

 Так и пышут на лице

 Сочной мягкости своей

 Не жалею для друзей

 И дарю им сок томатный

 Удивительно приятный!

**4. Игра- эстафета «Полезные и вредные продукты».**

Описание игры: разделиться на две команды. По одному добегаем до стола, берём один продукт полезный для здоровья, кладём корзиночку и переносим в свою корзину. Передаём корзиночку следующему. ( Обегаем змейкой между кубиками.)

Правила игры: действовать по сигналу и соблюдать последовательность.

**5. Игра с мячом «Передай и назови».**

Описание игры: передавать мяч по кругу и проговаривать пословицу о здоровом питании.

**6. Сюрпризный момент - появление «Микроба».**

Я злой, прожорливый микроб!

Всё ем, что попадает в рот!

Люблю, где влажно и темно,

Я с пылью, грязью заодно.

Всем ребятам молодцам,

Всем отцам и матерям

Я совет хороший дам:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь запачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

Мои друзья – вредные микробы вмиг разлетятся и вас заразят.

**7. Игра «Собери микробы».**

Описание игры: дети собирают шарики, которые разбрасывает «Микроб».

**8.Игра «Это правда или нет?».**

Если верно то дети отвечают «Правда!», если неверно , то «Неправда!».

**9.Интерактивная игра «Кто из ребят не придёт завтра в детский сад?».**

Пояснительная записка к дидактической игре «Кто из ребят не придет завтра в детский сад?»: из двух предложенных картинок на слайде выбрать ту, на которой изображен ребенок, который неправильно ведет себя на прогулке или неправильно питается.

**10. Обсуждение возникших ситуаций во взаимоотношениях между детьми.**

Как ты поступишь в разных ситуациях:

1. Увидел, что девочка упала.
2. Никита принес в группу новую игрушку, а тебе очень хочется поиграть с ней.
3. Арина не может застегнуть пальто.
4. Увидел, что Ксюша плачет.
5. Ты нечаянно толкнул Андрея.

**11. Обобщающая беседа «Из чего состоит наше здоровье?»**

**12. Исполнение песни «Физкульт – Ура!»**