Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41 общеразвивающего вида Калининского района Санкт - Петербурга

**Конспект досуга для детей подготовительного возраста:**

**«Организация дня здоровья в ДОУ»**

**Технологии: здоровьесберегающие: физминутка и пальчиковая гимнастика, эстафеты.**

Воспитатель Г.Н. Яковлева

2011

**Пояснительная записка.**

Социально-экономические преобразования современного общества поражает объективную потребность в сохранении и укреплении индивидуального здоровья подрастающего поколения, что в рамках обновляющейся системы образования делает актуальной проблему формирования валеологической культуры дошкольников. Здоровье детей и подростков является одним из самых важных фундоментальных показателей, которой предопределяет развитие общества в целом. Биологическое здоровье рассматривается как условие и базис для создания и совершенствования духовных и интеллектуальных достижений человека. Такой взгляд на здоровье требует в первую очередь серьезного внимание к ребенку, так как ключевые вопросы продолжительности и качества жизни человека сконцентрированы в детском периоде.

Отношения ребенка данного возраста характеризуется тем, что интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения становится все более устойчивым, компетентность все больше проявляется самостоятельной деятельностью. Дошкольник с удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни, осознает себя, свои желания и потребности, направленные на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям, их результату. Это ребенок, который имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать и укрепить и сохранить его. А именно:

* О внешних и внутренних строения человека;
* О правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятие физкультурой и профилактика болезней;
* О поведении, сохраняющем здоровье;
* О безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
* О поведении заболевающего и болеющего человека;
* О здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики. Более того, сохранение, укрепление здоровья ребенка является первоосновой его политического развития. Ситуация усложняется тем, что и само состояние здоровья детей по данным массовых медицинских обследований ухудшается.

Одним из важнейших направлений развитии и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса. Педагогический процесс должен соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям, использовать адекватные технологии развития и воспитания и способствовать присвоения детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Физическое воспитание детей в этом направлении играет одну из главенствующих ролей.

Предлагаемый конспект «дня здоровья» может быть использован как полностью, так и частично в виде физкультурного досуга или физкультурного праздника.

**Первая половина дня**

*Прием детей*

В детском саду звучит музыка, с детьми проводится беседа, что необычного они заметили в детском саду, понравилось ли им это и почему.

Появляется королева «Зубная щетка».

**Цель:** Закрепить знание детей о необходимости следить за полостью рта. Напомнить, как правильно чистить зубы, вызвать желание полоскать рот после приема пищи.

*Утренняя гимнастика*

Приходит кот Леопольд, показывает детям, какой он сильный, потому что каждый день делает зарядку и это помогло ему справиться с мышами. Предлагает вместе с ним сделать зарядку.

«Облака» из м/ф «Трям – здравствуйте!».

Слова С. Козлова, музыка В. Шаинского.

Мимо красного яблока заката *бег по кругу*

Облака из неведомой страны

К нам спешат и опять бегут куда-то

Припев:

Облака, *покачиваются с ноги на ногу,*

Белогривые лошадки! *поднять руки вверх.*

Облака, *Пружинят ногам, слегка двигая*

Что вы мчитесь без оглядки *согнутыми в локтях руками*

Не смотрите вы, пожалуйста, *вперед-назад, пальцы сжаты в кулаки.*

свысока,

А по небу прокатите нас, облака. *Повторите движения 1-й и 2-й строки.*

*Дети рисуют в воздухе ладошкой полукруг сначала правой рукой, потом левой, кружатся, подняв руки вверх. Взявшись за руки, идут по кругу быстрым шагом.*

На следующие куплеты движения повторить.

*Завтрак*

Появляется доктор Пилюлькин, рассказывает детям, как полезно утром есть кашу, приводит примеры персонажей, которые любили кашу: Мальвина, Мишутка, лиса Патрекееевна и т.д.

*Прогулка*

После завтрака дети одеваются в спортивную форму по погоде и выходят из детского сада. С детьми рассматривается план движения до парка, детям напоминают правила поведения на улице и перехода проезжей части.

В парке проводится общий сбор. Дети представляют свою команду, эмблему. Проговаривают речевку и девиз. Детей приветствует председатель МЧС и районной администрации. Каждая команда получает маршрут движения. Рассматривает ее.

*Движение по станциям*

1. **Экологическая**

**Цель:** Закрепить у детей знания о культуре поведения в природе. Учить их верно оценивать свои поступки и поступки окружающих. Добиваться, чтобы каждый воспитанник знал нормы и правила поведения и следовал им.

*Методика:*

Появляется ежик (игрушка би-ба-бо).

Еж пыхтит и морщится

Что я вам – уборщица?

Лес никак не подмету,

Соблюдайте чистоту!

*Вопрос детям:*

Почему надо соблюдать чистоту в лесу?

Ежик предлагает детям отгадать загадки:

Трав копытами касаясь,

Ходит по леку красавец,

Ходит смело и легко,

Рога расставив широко.

(олень, лось)

Серый, зубастый

По угодьям рыщет,

Кого съесть ищет.

(волк)

И ушаст, и глазаст,

И пугаться горазд,

Заберется в куст и спит,

Коры поест и спит. (заяц)

Гнездо не строит никогда,

Соседкам яйца оставляет

И о птенцах не вспоминает.

(кукушка)

Он носит поясок,

Хотя без рук. Без ног.

В земле живет.

Когда ползет,

Рыхлит ее и удобряет,

Так плодородье повышает.

(дождевой червь)

Ежик показывает детям пиктограммы и предлагает объяснить их.

*За каждый правильный ответ дети получают жетон.*

1. **Станция доктора Пилюлькина.**

**Цель:** Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Закрепить представления об оказании первой помощи при порезе. Учить объяснять, почему это случилось и что делать, чтобы это не произошло.

Доктор раздает детям карточки с изображением продуктов полезных и вредных, предлагает детям красным карандашом обвести полезные продукты, а черным – вредные.

Появляется мишка, у которого порезана лапа, детям предлагается оказать первую помощь. Доктор Пилюлькин предлагает детям ответить на вопросы: почему мишка порезал лапу? Что надо делать, чтобы это не произошло.

1. **Станция кота Леопольда (физкультурная)**

**Цель:** Закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе на носках.

Совершенствовать умение бегать друг за другом, сохраняя дистанцию.

Совершенствовать умение прыгать по-разному. Вызвать эмоциональный отклик от подвижной игры.

Кот из своего волшебного мешочка достает скакалки и предлагает поиграть.

**Кот:**  Ребята, посмотрите. Что я вам принес – это скакалка. А почему ее так называют? Наверное, потому что через нее скачут, но скакалочку еще называют «превращалочка». А во что она может превратиться, вы сейчас узнаете.

* А теперь возьмите скакалку одной рукой за ручки, а другой за середину. Скакалка превращается в палочку. (Ходьба на носках со скакалкой с вытянутыми руками над головой).
* Скакалочка – это и вожжи, а мы с вами на лошадке скачем. (Прямой галоп со скакалкой в руках, вытянутых перед собой).
* Возьмите скакалку в правую руку за ручки. Она превратится в «догонялку», убегайте от нее. (Бег друг за другом со скакалкой в руке).
* А теперь скакалка превращается в змейку, змейка извивается. (Ходьба спиной вперед, рука со скакалкой совершает зигзагообразные движения).
* Сложите скакалку пополам и положите на пол, она превратится в червяка. Давайте покажем червячку, как мы умеем прыгать. (1- подскоки вверх на месте, 2- ноги вместе, ноги врозь, 3- прыжки, одна нога вперед, другая назад).
* Наша скакалочка превратилась в «рисовалочку» (1- нарисовать скакалкой треугольник и пройти по нему, 2- нарисовать скакалкой круг и пройти по нему приставным шагом).

**Кот:** Вот как мы со скакалками поиграли, давайте их поднимем и соберем. Короткие скакалки пусть отдыхают, а длинная, захотела с вами поиграть. Она называет себя «ловишкой». Кто не успеет пробежать, пока она поднимается вверх, того она поймает (дети по одному пробегают в тот момент, когда двое взрослых поднимают скакалку вверх).

**Кот:** Молодцы, скакалка очень довольна, что вы такие ловкие и быстрые.

1. **Станция дяди Степы.**

**(в роли дяди Степы выступает сотрудник МЧС)**

Дядя Степа предлагает детям рассмотреть дорожные знаки и ответить на вопрос. Что они означают.

Подвижная игра «Машины и пешеходы».

**Цель:** Развивать способности к образному мышлению, чувство времени.

Дети делятся на две команды: «машины» и «пешеходы».

«Машины» едут по параллельным улицам змейкой на полусогнутых ногах, руки перед собой сжимают руль. «Пешеходы» пересекают улицу в отведенных местах. Водящий (сотрудник МЧС) поднимает руку – движутся машины, опускает – идут пешеходы. Если кто-либо вовремя не останавливается, его штрафуют (выводят из игры).

После прохождения всех этапов, команды собираются на центральной площади парка. Проводится общий сбор, сотрудник МЧС поздравляет детей, подсчитываются жетоны. Все дети считаются победителями, проигравших нет, дети получают подарки и возвращаются в детский сад.

*Обед.*

Появляется доктор Пилюлькин, поздравляет детей с отлично проведенным на воздухе временем, предлагает обязательно хорошо пообедать, чтобы восстановить свои силы. После обеда дети ложатся спать, звучит очень спокойная музыка.

**Вторая половина дня.**

*Подъем детей.*

**Бодрящая гимнастика «Ха-ХА»**

Все ребята посыпайтесь

И друг другу улыбайтесь

Вместе все потянемся «Раз, два, три»,

А потом расслабимся – посмотри.

Упражнение делаем все легко.

Мостик теперь сделаем все прямой,

Чтобы позвоночник не был больной.

А теперь на пяточки сядем «Раз».

Руки вверх поднимем мы сейчас.

На пояс руки поставить пора

Сядет по-турецки все на счет «два».

Наклонились вправо, влево «три».

И в глаза друг другу – посмотри.

Ласковая кошечка «мяу» говорит.

А сердитая прячется, шипит.

Кошечки, а кошечки, давайте вас поглажу.

Улыбнитесь, милые, побыстрее даже.

Вот какие добрые кошки у меня,

Никогда не ссорятся добрые друзья.

*Оздоровительный досуг.*

**Познавательно – спортивная игра «ОАЗИС»**

***Действующие лица****:* Ведущий (взрослый), путешественник Али-Баба (взрослый).

***Оборудование****:* Макет пустыни или соответствующая иллюстрация.

Иллюстрации – черепаха, кобра, верблюд, осел, саксаул, тамариск, кактус.

Скакалка, плоскостные следы (8-10шт.), две стойки, разноцветные ленточки с кольцами – по одной каждому ребенку.

Фонограммы песен: «Али-Баба» В. Пресняков, «Облака» В. Шаинский из м/ф «Трям – здравствуйте!».

**Ведущий:** Сегодня я предлагаю вам совершить необычное путешествие. Однако мы отправимся не на автобусе и не на поезде. На чем? Отгадайте загадку.

Пушистая вата

Плывет куда-то

Чем вата ниже

Тем дождик ближе. (Облако).

Давайте, ребята поймаем облако, сядем на него и поплывем по небу.

**Ведущий:** (показывает макет пустыни). Ой, посмотрите, ребята вниз. Облако перенесло нас в пустыню. Что же такое пустыня? (*Ответы детей*). Вы все правильно сказали. Пустыня – место, где выпадает мало осадков – дождя или снега. Такие места бывают там, где почва песчаная, бывает и там, где глина или камни.

***Коммуникативная игра «Тень».***

*Дети встают в шеренгу. Они будут тенью ведущего, стоящего перед ними. Ведущий выполняет различные движения (приседает, нагибается, поднимает руку, неожиданно поворачивается и т.д.). Ребята должны быстро и четко повторить его движения. После игры дети садятся на ковер.*

**Ведущий:** А наше облако плывет дальше. Гонит знойный пустынный ветер – суховей.

Там, где солнышко не гаснет много дней,

Жил среди барханов знойный суховей –

Властелин степей пустынных и песков,

Омертвелых, нежилых солончаков.

Но, что это? Среди пустыни я вижу зеленый островок – озеро, пальмы. Наверное, это – оазис. Оазис – такое место в пустыни, где достаточно воды. Там растут не только пальмы, но и цветы.

Давайте опустимся на облачке вниз и посмотрим.

*Дети встают на ноги и, покачиваясь из стороны в сторону, «приземляются» (приседают на последний аккорд музыки).*

*По музыку входит Али–баба.*

**Али–баба.** Здравствуйте, желанные путники! Рад вас приветствовать.

**Дети:** Здравствуй, Али-баба.

**Ведущий:** Скажи, Али-баба, как ты добрался до этого чудесного оазиса? Ведь кругом пустыня. Мы вот на облаке прилетели.

**1-й ребенок.**

Почему пустыня пуста?

Ни листа в нем нет, ни куста?

И не слышится говорка

Торопливого ручейка?

2-й ребенок.

Почему на небе ни тучки?

Почему лишь тучи песка гонит вихрь, да несет колючки?

Почему не шумят сады,

А в садах не висят плоды?

**Дети:** Почему?

**Али-баба:** Пустыня только кажется необитаемой. Хотя в ней очень жарко и мало воды, растения и животные приспособились к таким условиям. Ползут по песку ядовитые скорпионы, проворно бегут ящерицы, маленькие зверьки – тушканчики прячутся от солнца в песочных норах, даже антилопы скачут по песчаным барханам. Только все животные прячутся от жары. Многие из них умеют долго обходится без воды и все жаркое время – несколько месяцев подряд спят в норах.

**Ведущий:** Али-баба, так хочется узнать, что это за животное?

**Али-баба:** Пожалуй, я с вами с ними познакомлюсь. Но сначала проверю вашу смекалку.

**Игра «Отвечайте, правда ли?»**

*Дети отвечают Али-бабе.*

Посмотрите, тут да тут

По песку идет верблюд.

Отвечайте, правда ли?

Бродит мишка по пустыне,

Ищет мишка куст малины.

Отвечайте, правда ли?

Поглядите, средь барханов

Путь находят караваны.

Отвечайте, правда ли?

Целый день с утра до ночи

Теплый дождь пустыню мочит.

Отвечайте, правда ли?

Солнце светит ярко-ярко,

Очень всем в пустыне жарко.

Отвечайте, правда ли?

Вот стихам пришел конец

Кто ответил – молодец!

**Али-баба:** А теперь я загадаю вам загадки.

Очень медленно ползет,

На спине свой дом несет.

Этот дом броня-рубаха.

Дети, это… (черепаха)

***Динамическое упражнение «черепаха»***

*(для улучшение осанки)*

**Ведущий:** Живет спокойно,

Не спешит,

На всякий случай

Носит щит.

Под ним,

Не зная страха,

Гуляет черепаха.

*Дети ходят на коленях, положив руки за голову, стараясь держать корпус прямо. Сидят на пятках, руки на поясе, корпус прямой. Наклоны головы вправо-влево.*

**Али-баба:** Вот следующая загадка.

Вьется веревка

На конце головка. (змея).

В пустыне водится много ядовитых змей. Но я для вас принес змейку, совсем не опасную, чтобы мы с ней поиграли.

***Игра «Змейка»***

*На полу по кругу садятся играющие. За кругом стоит Али-баба с длинной скакалкой «змейкой» в руке. Неожиданно он бросает один конец скакалки в середину круга. Все вскакивают и стремятся, как можно быстрее встать на веревку – «змейку». Кому места не хватит, выбывает из игры. Оставшиеся игроки опять садятся по кругу. Водящий, бросая «змейку» в круг, постепенно укорачивает ее до тех пор, пока не нее сможет встать только один ребенок. Он и будет победителем.*

**Али-баба:** Теперь, прошу вас вспомнить, какое животное называют «кораблем пустыни»?

Дети: Верблюд.

**Али-баба:** Это выносливое животное удивительно приспособлено для жизни в жарких песках. Ноги его устроены так, что не страдают от накаленной солнцем почвы и не проваливаются в сыпучий песок. Шерсть его густая и длинная, помогает переносить палящий зной днем и холод ночью. Верблюд очень нетребователен к пище и удовлетворяется колючими кустарниками, горькой полынью, которые не едят другие животные. Но и эта скромная пища дает ему возможность накопить в горбах запас жира. Расходуя этот запас. Верблюд может много дней обходится без пищи и воды. Долгое время верблюды оставались единственным транспортом пустынь.

**Али-баба:** Давайте отправим караван верблюдов через пустыню.

***Эстафета «Караван»***

*В игре участвуют две команды по четыре человека. Играющие должны пройти по следам, разложенным на полу и остановиться у «верблюжий колючки» - ориентир, пожевать ее (3 раза сказать: «АМ!», сжимая и разжимая пальцы), вернуться к своей команде на «четырех ногах» (ходьба с опорой на ступни и ладони) и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первая выполнившая задание.*

**Али-баба:** Иногда вместе с караваном верблюдом следуют путники на таком животном:

Сер, а не волк,

Длинноух, а не заяц,

С копытами, а не лошадь. (Осел)

Конечно, на осле в пустыне далеко не уедешь. Но в жарких странах ослик верно служит человеку. Вот только характер у него своеобразный. Не зря говорят про некоторых людей: «Упрямый, как осел». А сейчас я немного поколдую и превращу в этих животных.

***Речевая игра «Ослики».***

*Дети громко кричат: «Иа!»*

**Али-баба: *(****затыкая уши и обращаясь к ведущему).* Почему ваши дети так громко кричат? Похоже, они и в правду превратились в осликов.

**Ведущий:** Превращай наших деток обратно и расскажи нам о растениях пустыни.

**Али-баба:** В пустыне растет трава, чаще всего полынь, только сухая и редкая. Даже деревья бывают сухие, корявые и без листьев. Во многих пустынях зимой холодно и даже выпадает снег, но ненадолго. А весной снег тает, и земля наполняется влагой, тогда вырастают большие красивые цветы. А еще всем известны колючие растения пустыни – кактусы.

**Ведущий:** Мы знает стихотворение о кактусе.

**1-й ребенок.**

Ты ответь нам кактус на вопрос:

- Почему ты весь колючками зарос?

**2-й ребенок.**

Парикмахер удирает от меня,

Он меня боится, как огня!

**Али-баба:** Но даже колючему кактусу хочется быть красивым. Давайте попробуем его украсить.

***Эстафета «Кто быстрее украсит кактус»***

*Дети делятся на две команды. Один участник от команды встает на расстоянии 5-6 метров от остальных игроков и широко раздвигает пальцы рук. Это – «кактус». У каждого играющего в руках ленточка, прикрепленная к кольцу. Дети по очереди подбегают к «кактусу» и вешают ему на палец колечко с ленточкой. Побеждает команда, первая выполнившая задание.*

**Ведущий:** Спасибо, Али-баба, за интересное путешествие по пустыни. Но нам пора возвращаться. Забирайтесь, ребята, на облачко. Сделаем над пустыней прощальный круг.

**Али-баба:** Прощайте, друзья!

*Дети исполняют танец под песню «Облака» В. Шаинского.*

*Уход детей домой.*