Досуг:  ««Путешествие по тропе «Здоровье»

**Направление:** «физкультурно-оздоровительное»

**Интегрируемые образовательные области:** «Познание», «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация», «Художественная литература», «Безопасность», «Художественное творчество». «Музыка».

**Виды деятельности:** игровая, коммуникативная.

**Применяемые технологии:** игровые, личностно-ориентированные, ИКТ.

Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни человека.

**Программные задачи:**

***«Познание»:***

* дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится,
* учить ребенка осознано подходить к питанию;
* закреплять знания детей о пользе здорового питания,
* знать отличие полезных и вредных продуктов;
* обогащать детей знаниями о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияния физических упражнений на организм ребенка,
* показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
* закрепить понятие о значимости режима дня;
* воспитать желания придерживаться правил по его выполнению,
* развитие познавательного интереса, наглядно-образного мышления, памяти, внимания;
* развитие умения формулировать свои предположения,  делать умозаключения.

***«Здоровье»:***

* расширение кругозора детей в части представлений о здоровом образе жизни,
* формировать у детей потребность быть здоровыми;
* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,
* способствовать созданию благоприятного психологического климата.

***«Физическая культура»***

* способствовать развитию интереса к спорту,
* воспитывать интерес к движению, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
* совершенствовать двигательные навыки,
* профилактика плоскостопия,
* развивать физические качества: ловкость, смелость,
* воспитывать умение четко выполнять инструкции педагога и правила игры.

***«Коммуникация»:***

* развивать разговорную речь,
* развитие свободного общения со взрослыми и детьми;
* воспитание культуры речевого общения,

***«Социализация»:***

* создание у детей эмоционально-положительного настроения от результата своего труда,
* воспитывать чувство коллективизма, умение действовать в коллективе,

***«Художественная литература»:***

* закреплять навык выразительного чтения стихотворений,
* воспитывать любовь к народной мудрости,

***«Безопасность»***

* формирование целостной картины мира в расширении кругозора  в части представлений о безопасности собственной жизнедеятельности,
* закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах питания,

***«Художественное творчество»:***

* развитие восприятия, воображения, стремление к творчеству,
* воспитание  навыков сотрудничества,

***«Музыка»:***

* совершенствовать навыки театрализованной деятельности – передавать образ героя,
* развитие умения детей действовать  под негромкого музыкальное сопровождение.

Ход

Воспитатель: - Все взрослые заботится о том, чтобы в дети были здоровыми!

Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека. Как вы думаете,  что же такое здоровье?

Дети: - Это когда не болеешь, когда у тебя хорошее настроение, хочется заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать  добрые дела…

Воспитатель: - О здоровье говорят всегда и все. Народная мудрость гласит:

В здоровом теле – \_\_\_  (Дети: - здоровый дух.)

Здоровье в порядке – \_\_\_  (Дети:  - спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_  (Дети: - закаляйся.)

Чистота –  \_\_\_  (Дети: - залог здоровья.)

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать как называются лучики нашего солнышка здоровья, я предлагаю отправиться в путешествие по тропе Здоровья.

А  хотели  бы  вы  отправиться  в  путешествие?

Дети:  - Да.

Воспитатель:  - Путь  будет  неблизкий.  По дороге вас ждут  испытания.

Первое испытание (ходьба по канату)

- Вот и первая станция. А как она называется мы узнаем попозже.

 У  здоровья  есть  враги

                                С ними  дружбы  не  води

                                Среди  них  -  тихоня  Лень

                                С  ней  борись  ты  каждый  день!

(*Развалившись, за столом  сидит  девочка – Лень,…видит  детей,  потягивается…)*

Лень: Кто целый день зевает, лицо не умывает

              И об одном мечтает: поспать бы целый день?

         Меня вы узнаёте? Ведь это я – Я  Лень!

         Не привыкла я к порядку, делать не люблю зарядку.

         Не люблю трудиться, а люблю лениться.

              И даже веселиться мне бывает лень,

        Только бы лениться, лениться целый день!

Воспитатель:  - Нашим ребятам в детском саду некогда лениться, они живут по режиму. Хочешь, Лень, тебе ребята расскажут, как мы живем в  детском саду.

- С чего начинается день в детском саду? (с зарядки)

- Что делаем после зарядки? (завтракаем, занимаемся)

- А днем чем занимаемся? (гуляем, обедаем, спим)

- Что делаете после сна? (играем, ужинаем,)

- Что делаем вечером? (гуляем, идем домой)

 Лень: - И я с вами! Хочу жить  как вы  - по режиму!

Воспитатель: - Ну что, ребята, возьмем Лень? Научим  не лениться и быть здоровой? Наша первая станция называется **«Режим дня»** Смотрим на экран. И первый лучик нашего солнышка называется «Режим дня».

Воспитатель: - Продолжим свой путь.

Второе испытание (ходьба на носочках, пятках)

Воспитатель: - Дети,  как  вы  думаете,  куда  мы  попали,  что  это  за  станция?

*Под  музыку  вбегает  Микроб*

 Микроб: - Я   очень  хитрый, ха- ха- ха, быть здоровым – чепуха!

                     Суйте грязный палец в ротик! Как живёте, как животик?

                     Ну, а голова болит? Меня  всё это веселит!

                     До чего же я пригож! Я Микробушка - хорош.

                     Здравствуйте,  гости  дорогие!

                     Принимайте  угощенье,  прямо  с  грядки – объеденье!

(*Предлагает  детям  грязные  овощи и фрукты.*

*Дети  благодарят, но не берут)*

Микроб: – Ну,  что  же  вы не берете? Берите, ешьте!

Дети: - Грязные фрукты и овощи есть нельзя.  Их надо помыть, ошпарить кипятком.  Надо помыть руки с мылом обязательно.

Микроб: - Есть не хотите, попейте водички из родника. *(Протягивает бутылочку с водой).*

Дети: - Нет. Пить мы тоже не будем. Нельзя пить не кипяченую воду. Воспитатель: - Правильно, ребята!  Овощи и фрукты нужно мыть. Воду кипятить. Чистота – залог здоровья!

Микроб: - Какие  вы …  Ну  и  ладно!Значитя  такой  микроб,  который  просто  водой  не  уничтожишь…  Я – инфекция!

- Ребята, что нужно делать, что бы не быть грязными? (мыться)

-   А зубки чистите всегда?

**-**А мочалка и вода с вами часто дружат?

**-**  Какие умные дети. Слушайте загадку.

                        Ускользает, как живое,

                        Но не выпущу его я.

                        Дело ясное вполне –

                        Пусть отмоет руки мне.    (Мыло)

   Костяная спинка,

                     Жесткая щетинка,

                     С пастой мятной дружит,

                     Людям усердно служит.    (Зубная щетка)

.

               Хожу, брожу не по лесам,

               А по усам и волосам.

               А зубы у меня длинней,

               Чем у волков и у медведей.  (Расческа)

      -Знать еще хочу ответ, а неряхи есть тут или нет?

Микроб уходит.

-Какие здоровые, дети.  Наша станция называется «**Гигиена**» Смотрим на экран, на солнышко.

Снова в путь на следующую станцию. Испытание (Бег, галоп)

 -   Девчонки  и  мальчишки

                         О  правильном  питании

                       Услышать  не  хотите  ли?»

 -  Ребята, что вы  знаете  о правилах  здорового питания.

Дети: - Надо кушать овощи, фрукты; переедать вредно; кушать надо по режиму; пить свежевыжатый сок; по утрам есть кашку.

 - Дети, какие продукты полезные для здоровья,  а какие вредные.    Ответы детей.

Эстафета «Вредные и полезные продукты»

Наша станция называется **«Здоровое питание»** Смотрим на экран.

Итак, идем на следующую станцию.

Загадка

Болеть мне некогда, друзья

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд

Что дарит мне здоровье (спорт)

        - Чтобы быть здоровым надо по утрам делать зарядку, закаляются, заниматься  спортом, гулять на свежем воздухе.

     Эстафеты:

**1.**   С мячом в руках добежать до кегли. Обратно бегом.

**2.**   Допрыгать между кеглями до дуги. Проползти сквозь дугу. Обратно         бегом.

**3.**   Бег в мешках до кегли и обратно.

**4.**   Провести гимнастической палкой мяч до кегли. Обратно точно так же.

**5.**   Пронести на ракетке  воздушный шар. Обратно бегом.

**6.**  Полоса препятствий:  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч,

               преодоление туннеля, ходьба по скакалке, лежащей на полу.

               Обратно бегом.

- Молодцы ребята. Вы отлично справились со всеми заданиями. Запомните, чтобы быть здоровым надо делать физические упражнения, дружить со спортом. Внимание на экран: **Физические упражнения.**

Испытание (прыжки)

Воспитатель: - Ученые доказали, что когда человек смеется. В его легкие поступает в три раза больше воздуха. А еще смех продляет жизнь и тренирует наши голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Наша последняя станция называется **«Хорошее настроение**» Смотрим на экран (Все солнышко со словом Здоровье)

Презентация «Что нужно для здоровья»

КОНЕЦ