Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12 города Красноармейска Саратовской области»

Саратовская область г. Красноармейск, ул. 1 Мая. д.8 «А»

Телефон – 2-46-48

**Конспект**

**развлечения по ЗОЖ в старшей группе «Капелька»**

Воспитатель

С.К. Аржанухина

г. Красноармейск

2015 год

**Путешествие за бесценным кладом – здоровьем.**

**Цель:**

- создание бодрого, радостного, веселого настроения; пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать  представление детей о здоровом образе жизни;

- закрепить основные составляющие здоровья, соблюдение детьми правил питания,  знания детей о полезных и вредных продуктах;

- вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены;

- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;

- воспитывать взаимовыручку, смелость, умения работать в команде.

**Оборудование:**

- рюкзачки, предметы личной гигиены; пальма с вредными продуктами, полезные продукты; бутылка с картой; сундук с фруктами, сетка; загадки; музыка - аудиозапись.

**Ход.**

**1. Организационный момент.**

*Дети – путешественники за дверью. Музыка, шум воды.*

Эй, ребята! Что за смех?

Все на сушу! Все на берег! *Под музыку дети забегают в зал.*

Мы - путешественники -любознательные ребята!

Знаем - на острове этом много лет тому назад

В яме темной и глубокой закопали бесценный клад.

*Шум волны – выкатывается бутылка.*

Что это? Да это бутылка - да не простая. В ней что то - есть. Как вы думаете, что это? Карта. Она нам укажет путь. И так, мы отправляемся на поиски этого клада. Вы готовы? Да! Вы здоровы? Да! А здоровье - это жизнь, спорт, закаливание, чистота, правильное питание, хорошее настроение, личная гигиена, ум, доброжелательное отношение друг к другу, правильное обращение с животными.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться!

И для тела и души спортом заниматься. Вы согласны?

**Дети - путешественники:** Да.

*Под музыку делаем зарядку. Бармалей в это время разбрасывает мусор.*

**1.1. Игра «Загадки - отгадки».**

Суши маленький кусочек, -  
Но бывает иногда  
Он большим, и даже очень,  
А вокруг всегда вода. (Остров).

Два ремня висят на мне,

Есть карманы на спине.

Коль в поход идёшь со мной,

Я повисну за спиной. (Рюкзак).

На ладонь он ляжет весь.

Не часы, а стрелка есть.

Он в дороге пригодится,

С ним нигде не заблудиться. (Компас).

И от ветра и от зноя,

От дождя тебя укроет.

А как спать в ней сладко!

Что это? (Палатка).

На привале нам помог:

Суп сварил, картошку пёк.

Для похода он хорош,

Да с собою не возьмёшь. (Костёр).

Задание мы с вами выполнили. Рассматриваем дальше карту, куда она нас ведет?

**2.** **Игра «Собери мусор».**

А куда это мы попали? Вот это да! Что такое? А ты кто? Бармалей. Почему на твоём острове так грязно? Как ты думаешь, твой остров здоровый? А вы как думаете, путешественники? А что мы можем сделать?

Задача - очистить остров - собрать весь мусор в мешок. Почему мы очистили? Чтобы был чистый и здоровый остров. А теперь руки у нас грязные? Что делать? Вытираем одноразовыми салфетками. Вы настоящие путешественники!

Вывод: чтобы мы были здоровы, надо чтобы планета Земля была здоровая – а это значит чистая!

**2.1.** Игра «Предметы личной гигиены».

(В рюкзаках у детей лежат средства личной гигиены). Беседа с Бармалеем - личная гигиена человека.

Дарим Бармалею предметы личной гигиены и рассказываем, для чего нужны расческа, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, носовой платок, мочалка, влажные салфетки).

Бармалей благодарит путешественников.

Вывод - каждый должен пользоваться своим предметом личной гигиены - это тоже важно для здоровья.

3. Игра **на внимание «Полезные и вредные продукты».**  Бармалей ведёт к пальме. Мы подходим. А это что? (Волшебная пальма с продуктами).

Задача - убрать вредные продукты, повесить полезные, и обьяснить, чем полезны - лук, морковь, яблоко, лимон, сырок, сок, молоко, рыбка.

Вывод - стараемся питаться правильно - больше есть полезных продуктов. Это полезно для нашего здоровья.

3.1. Игра **«Сказки с полезными продуктами» - Бармалей.**

Задача - назвать сказки, в названии которой или в самой сказке, упоминаются полезные продукты.

Сказки: «Репка» - репка;

«Горшочек каши» - каша;

«Принцесса на горошине» - горох;

«Петушок и бобовое зернышко» - бобы;

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» - яблоки);

«Гуси - лебеди» - яблоки, молоко, кисель;

«Мужик и медведь» - репа, рожь;

«Волк и лиса» - рыба;

«Дудочка и кувшинчик» - ягоды.

**4. Динамическая пауза «Путешественники мы весёлые…»**

Путешественники мы весёлые, ребята озорные.

И выполнить можем упражнения любые.

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,

Надуваем щёчки, скачем на носочках,

И друг другу даже, язычки покажем.

Высоко мы дружно прыгнем,

Влево - вправо мы подпрыгнем.

Оттопырим ушки, в бинокль поглядим,

А дальше мы все вместе кита изобразим.

Шире рот откроем, гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три», - все с гримасами замри!

Раз, восемь, три! Раз, пять, два, три! Раз, два…три!

**5. Сюрпризный момент**.

Слышится крик о помощи – кричит Бармалей.

Что за крик у нас в дали,

Тонут в море моряки?

Да это Бармалей уже впереди. Когда успел?

Что такое? Что случилось?

Бармалей: сундук с сокровищами нашёл, а вытащить не могу. Помогаем. Но прежде чем открыть сундук, нужно ответить на вопросы о здоровье.

1. Какие органы человеку помогают нам узнать, что небо голубое, а трава зелёная? (Органы зрения - глаза). Как беречь их надо? *(Надо мыть глаза каждый день, не смотреть долго телевизор, на солнце, не играть долго в компьютере).*

2. При помощи каких органов мы узнаем, что шумит прибой? (Органы слуха - уши). Как уши беречь надо? *(Надо мыть уши каждый день, чистить ушными палочками, не слушать громкую музыку).*

3. Какой орган помогает почувствовать свежий воздух? (Орган обоняния - нос). Как надо беречь нос? *(Надо нос промывать каждый день, нельзя ковыряться в нём).*

4. Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? *(Следить за чистотой тела; питаться больше овощами, фруктами; заниматься спортом; закаляться).*

Сейчас посмотрим что же в сундуке? А как открыть? Нужно подобрать ключ.

*(В сундуке подарки - фрукты - путешественники достают на ощупь, называют фрукт и объясняют, для чего он полезен).*

Стихи про витамины.

Расскажу Вам не тая, как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате, в тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь, будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую, или пьёт морковный сок! (Витамин А). Катя Р.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Горох, овсянка и орехи –

Вот для Вас секрет успеха! (Витамин В). Милана С.

Земляничку ты сорвёшь –

В ней меня ты найдёшь.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он! (Витамин С). Даша С.

Я - полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, сыре, молоке. (Витамин Д). Глеб М.

А почему бесценный клад - фрукты? *(Да потому что фрукты – витамины, а витамины полезны для здоровья).*

6. Заключение – речевая разминка «Что такое «здоровье» - расшифровка по буквам.

З – задор, знания;

Д – добро, движение;

О – отдых, овощи;

Р – режим, радость;

О – отношения, ответственность;

В – витамины, вода;

Ь

Е – еда.

Бармалей благодарит путешественников за интересную и полезную информацию, провожает, прощаемся. *(Под музыку).*























