**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**«Мы растём здоровыми, сильными, весёлыми!»**

**Задачи:** Повторить правила здорового образа жизни, закрепить представления о культурно – гигиенических навыках; закреплять основные виды движений; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, внимание; вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на физ. упражнения, прививать любовь к физ. культуре.

**Оборудование:** 6 обручей, модули, предметы личной гигиены.

**Ход занятия:**

**Стук в дверь. Входит грустный Незнайка.**

**Воспитатель.** Незнайка, почему ты такой грустный, что у тебя случилось?

**Незнайка**. У меня заболел живот и зубы. Я собрался к доктору, но боюсь идти, вдруг мне сделают укол. У доктора знаете какой шприц большой.

**Воспитатель.** А почему у тебя болит живот и зубы? Ты наверное не мыл руки перед едой и не чистил зубы.

**Незнайка.** А что надо было? А я и не знал.

**Воспитатель.** Ребята! Давайте научим Незнайку ухаживать за своим здоровьем.

Тогда скажите, с чего должно начинаться утро здорового ребёнка.

**Кто с зарядкой дружит смело,**

**Кто с утра прогонит лень,  
Будет сильным и умелым,  
И веселым целый день!**

Так давайте и мы начнём наше утро с зарядки. А ты Незнайка повторяй за ребятами и запоминай.

**Незнайка**. Отлично! Я согласен, научите меня делать зарядку.

**Разминка:**

* «Вырастаем большими» - ходьба в колонне на носках, руки вверх.
* «Мишка косолапый» - ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.
* «Журавлик» - ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
* Лёгкий бег
* Ходьба в колонне по одному
* Перестроение в две шеренги

**ОРУ:**

**Для начала мы с тобой**

**покачаем головой.**

**раз наклон, два наклон**

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Сч. 1 –наклон головы вправо

Сч.2. – и.п.

Сч.3. – наклон головы влево

Сч.4. – и.п.

1. **«Воробушки» Мы на плечи руки ставим,**

**Начинаем их вращать.**

**Так осанку мы исправим.**

**Раз – два – три – четыре – пять!**

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.

Сч. – 1 – 4. – круговые вращения локтей вперёд.

Сч. – 5 – 8. – круговые вращения локтей назад.

1. **«Ножницы» Руку правую поднимем,**

**А другую вниз опустим.**

**Мы меняем их местами,**

**Плавно двигаем руками.**

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу, пальцы сжаты в кулак.

Смена положения рук на каждый счёт.

1. **«Флюгер» Повороты влево – вправо**

**Это лёгкая забава.**

**Нам известно всем давно –**

**Там стена, а там окно.**

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд, в замок.

Сч. 1 – 2. –пружинящий поворот туловища вправо.

Сч. 3 – 4. – пружинящий поворот туловища влево.

1. **«Маятник» Кто там ходит влево – вправо?**

**Это маятник в часах.**

**Он работает исправно**

**И твердит: «тик –так, тик – так».**

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо – влево на каждый счёт.

1. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль

туловища. **Наклоняемся вперёд.**

**кто до пола достаёт?**

**Эту сложную работу**

**Тоже делаем по счёту.**

Сч. 1. – руки через стороны вверх, посмотреть на руки.

Сч. 2 – 3. – пружинящие наклоны к полу.

Сч. 4. – и.п.

1. И.п. – о.с. **А теперь мы приседаем**

Сч. 1. – присед, руки вперёд. **Приседания считаем**

Сч. 2. - и.п. **А когда закончим счёт**

**Захотим присесть ещё.**

1. И.п. – о.с., руки на поясе. **Давай теперь попрыгаем**

Сч. 1. – прыжком ноги врозь. **И ножками подвигаем.**

Сч. 2. – прыжком в и.п. , ходьба. **Раз прыжок и два прыжок,**

**Поактивнее дружок.**

**Всё, закончилась зарядка.**

**Мы пройдёмся для порядка.** (ходьба на месте)

**Воспитатель*.* Ну вот мы и сделали зарядку. Но, что бы быть здоровыми этого мало.Что же ещё обязательно надо делать каждое утро.** Если дети затрудняются ответить, дать подсказку: Надо, надо умыватьсяПо утрам и вечерам,А не чистым трубочистамСтыд и срам!

**Воспитатель.** Незнайка, а ты знаешь, что нам может для этого понадобиться?

**Незнайка.** Наверное карандаши, или какая - нибудь игрушка.

**Воспитатель.** Ребята, давайте расскажем Незнайке какие у нас есть предметы личной гигиены. (дети перечисляют предметы личной гигиены). Молодцы! Незнайка ты всё запомнил?

А теперь давайте проведём соревнование и посмотрим какая команда быстрее справится с заданием и ни разу не ошибётся.**Эстафета «Умывание»**  
Наше соревнование называется «Умывание» (детям предлагается по очереди выбирать из многих предметов только те, которые требуются для утреннего туалета: полотенце, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа).

**Воспитатель.** Всё необходимое для умывания мы собрали, а теперь давайте умоем наше личико.

**Массаж рук и лица “Умывальная песенка”**

|  |  |
| --- | --- |
| Хуже наказанья – Жить без умыванья. | Качают головой из стороны в сторону. |
| Все ребячьи лица Обожают мыться. | Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз. |
| Без воды, без мыла –  Всех бы грязь покрыла. | Растирают ладонями нос. |
| Чудно, чудно, чудно –  Вымыться не трудно! | Растирают ладонями уши. |
| Честно, честно, честно –  Чистым быть чудесно! | Потирают ладони друг о друга. |
| Теперь нос чистый. | Прикасаются указательным пальцем к носу. |
| Теперь рот чистый. | Показывают пальчиком на рот. |
| И подбородок чистый | Прикасаются пальцем к подбородку. |
| И глазки блестят - | Прикасаются к внешним уголкам глаз. |
| Весело глядят. | Протягивают ладошки вперед. |

**Воспитатель. А ещё** чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

**Незнайка.** Точно, точно! Вот и доктор мне что – то такое говорил. Даже на бумажке написал, только я сам разобраться не смог. Что-то надо есть, что-то нет, ничего не могу понять. Может вы мне поможете. (дети соглашаются)

**Воспитатель.** Ребята, давайте поможем Незнайке разобраться с полезными и неполезными продуктами.  
В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да» и подпрыгивать, если не полезная еда отвечать «Нет» и приседать.

**Игра «Да и Нет»**  
Каша – вкусная едаЭто нам полезно? (**Да)**Лук зеленый иногдаНам полезен дети? **(Да)**  
В луже грязная водаНам полезна иногда? **(Нет)**  
Щи – отличная едаЭто нам полезно? **(Да)**Мухоморный суп всегда – Это нам полезно? **(Нет)**Фрукты – просто красота!Это нам полезно? **(Да)**  
Грязных ягод иногдаСъесть полезно, детки? **(Нет)**Овощей растет гряда.Овощи полезны? **(Да)**  
Сок, компотик иногдаНам полезны, дети? **(Да)**  
Съесть мешок большой конфетЭто вредно, дети? **(Да)**  
Лишь полезная едаНа столе у нас всегда!А раз полезная еда –Будем мы здоровы? **(Да)**

**Воспитатель. Молодцы! Мы сделали зарядку, умылись, вкусно и полезно позавтракали. Незнайка, ты всё понял?**

**Незнайка. Да, теперь я каждый день буду делать зарядку, умываться и правильно питаться.**

**Воспитатель. Тогда мы можем поиграть.**

**Подвижная игра «Зарядка и простуда»**

**Считалкой выбирается «Простуда». Дети ходят, гуляют. По сигналу ведущего «Простуда» выбегает и начинает ловить детей, дотрагиваясь до них рукой. Пойманные выбывают из игры.**

**«Я простуда – тётка злая,**

**Всех вас перезаражаю!»**

**«Нам простуда нипочём,**

**Не страшна нам стужа.**

**Потому – что мы бодры**

**И с зарядкой дружим!»**

**Воспитатель. А теперь давайте ещё раз повторим, что же нам необходимо делать, чтобы вырасти здоровыми и сильными, но сделаем мы это под музыку. А заодно проверим хорошо ли Незнайка запомнил наши советы. (Незнайка участвует в игре)**

**Малоподвижная игра (под музыку macarena)**

**Ходьба по кругу, с перестроением в шеренгу.**

**Воспитатель. Смотрите как много мы сегодня успели сделать для своего здоровья. А что такое здоровье? (хорошее настроение)**

**Молодцы! Смотрите как много разных ответов, и каждый из вас ответил правильно. И если вы будете всегда помнить об этом, то никакие простуды, никакие болезни не будут вам страшны. Вы будете всегда здоровыми, сильными и весёлыми!**

**А теперь я хочу загадать вам несколько загадок:**

**Домик мятный открываю Костяная спинка.**

**И на стенки нажимаю. Жёсткая щетинка,**

**Появляется сметана С мятной пастой дружит,**

**Ею чистить зубы стану. Нам усердно служит.**

**(зубная паста) (зубная щётка)**

**Ускользает как живое, Дождик тёплый и густой,**

**Но не выпущу его я. Этот дождик не простой.**

**Белой пеной пенится, Он без туч, без облаков**

**Руки мыть не ленится. Целый день идти готов.**

**(мыло) (душ)**

**Плещет тёплая волна, Хожу – брожу не по лесам,**

**Под волною белизна. А по усам, по волосам,**

**Отгадайте, вспомните, И зубы у меня длинней,**

**Что за море в комнате? Чем у волков и медведей.**

**(ванна) (расчёска)**

**Говорит дорожка – Резинка Акулинка**

**Два вышитых конца! Пошла гулять по спинке.**

**- помойся хоть немножко, И пока она гуляла**

**Чернила смой с лица! Спинка розовою стала.**

**Иначе ты в пол дня (губка)**

**Испачкаешь меня.**

**(полотенце)**

**Там, где губка не осилит, Вафельное и полосатое,**

**Не домоет, не домылит, Гладкое и лохматое,**

**На себя я труд беру: Всегда под рукою –**

**Пятки, локти с мылом тру, что это такое?**

**И коленки оттираю, (полотенце)**

**Ничего не забываю.**

**(мочалка)**

**Незнайка. Спасибо вам ребята, я всё, всё понял. И побегу всем друзьям расскажу, как нужно заботиться о своём здоровье.**

**До свидания ребята, будьте здоровы.**

**Воспитатель и дети. До свидания Незнайка, и ты не болей и приходи к нам по чаще в гости.**