УПРАВЛЕНИЕ

ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 60

141370,г.Хотьково, ул.Дачная, 1

тел.(8496) 543-00-90.

**ДОСУГ**

***«Очень важно, чтоб на свете были здоровыми все дети!»***

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**БУСЛАЕВА АННА ВЛАДИМИРОВНА**

**ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ**

**2019 год**

**Цель:** заинтересовать детей, вызвать интерес к предстоящей деятельности, привлечь их внимание.

**Сюрпризный момент**

*Кукла доктор Неболейко, с солнышком.*

-Здравствуйте! Этим приветствием, этим теплым солнечным словом я желаю вам быть здоровыми, крепкими и могучими как дерево дуб.

Обратить внимание детей на большое красивое солнце, которое принесла кукла. Предложить его рассмотреть. Ребята рассматривают. Выслушав детей, сообщить, что сегодня в детском саду объявлен День здоровья, а о том, где же оно прячется и как его сохранить, им поможет узнать именно волшебное солнышко. Сообщить о том, что чтобы набраться сил и быть бодрыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику.



*На протяжении всего дня открываем лучики: -1-й лучик: гигиена 2-й лучик: свежий воздух, солнце 3-й лучик: витамины 4-й лучик: физические упражнения, гимнастика 5-й лучик: хорошее настроение.*

Наблюдения за настроением пришедших детей.

Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Кукла доктор Неболейко здоровается со всеми, просит детей научить её здороваться разными способами (словам, рукопожатием, дружеским похлопыванием).

**Психогимнастика:** «Поделись улыбкою своей»

Рано утром детский сад всех ребят встречает,

игрушки ждут ребят, в уголках скучают.  
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,  
С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

 Далее воспитатель сообщает малышам о том, что чтобы набраться сил и быть бодрыми целый день, надо обязательно выполнить утреннюю гимнастику.

**Утренняя гимнастики** (см план работы на сентябрь)

**Цели:**

**-**развивать двигательную активность детей;

**-**повысить мышечный и эмоциональный тонус;

**-**продолжать учить выполнять комплекс ОРУ (без предметов).

Во время подготовки к завтраку кукла вместе с детьми идет мыть руки, в процессе использует потешки и прибаутки о воде.

**Потешка «Водичка, водичка! »**

Водичка, водичка!

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

**Кран, откройся!** Или

**Зайка начал умываться,**

Нос, умойся! Видно в гости собирался.

Глаз, купайся! Вымыл носик, вымыл ухо,

Грязь, сдавайся! Вот и сухо.

В процессе завтрака следит за правильной осанкой, называет блюда, напоминает об использовании салфеток.

**Непрерывная образовательная деятельность**

**1.Познание. «Очень важно, чтоб на свете были здоровыми все дети!»**

**Цели:**

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Ход НОД**

*Воспитатель:*   Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

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 называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Отгадай верно».

*Загадки:*

**Кукла доктор Неболейко** 1. Белое, душистое, моет ручки чисто. *(Мыло)*

**Воспитатель:** Правильно, это мыло! Какое мыло?

**Дети:** Душистое, белое, круглое.

**Воспитатель:** Для чего нужно мыло?

**Дети:** Мыло нужно для того, чтобы мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистым, здоровым, не болеть, смывать грязь, уничтожать микробы.

**Кукла доктор Неболейко** 2. Вытираю я, стараюсь после бани паренька.

Все намокло, все измялось – нет сухого уголка. (*Полотенце)*

**Кукла доктор Неболейко** 3. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит*. (Зубная щетка)*

**Кукла доктор Неболейко** 4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам. *(Расческа)*

**Воспитатель:** А что нам для чистоты еще надо?

*мочалка, зубная паста, шампунь, ножницы, зеркало. (Называют предметы их назначение)*

****

**Воспитатель:** Все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»

**Кукла доктор Неболейко** - Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену. Ребята, запомните мои советы

1-ый совет:

Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши.

Чистите зубы.

2-ой совет:

Мойте руки с мылом перед едой, после игры, прогулки и туалета.

3-й совет:

Чаще принимайте душ и ванну. Умывайтесь и мойте ноги перед сном каждый день.

**Воспитатель:** Ребята вы должны запомнить и выполнять советы.

*Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.*

**Кукла доктор Неболейко** - А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вдохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

**Воспитатель:** - Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

**Кукла доктор Неболейко** - 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открывает 2-й лучик.*

**Воспитатель:**   Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

**2.**  Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».



**Воспитатель:**   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения.

**Кукла доктор Неболейко** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов?   *(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).*

- Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

*-*Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах?

Я витаминка **А**   Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

   Витаминкой **В**назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?



- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

  Для закрепления беседы проводится Дидактическая игра: «Чудесный мешочек».



*Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.*

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

**Воспитатель:**    Давайте мы сейчас покажем , как мы умеем делать зарядку.



*Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.*

**Кукла доктор Неболейко**  Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?  *(Сила укрепляет* *здоровье человека).*

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

*Открывает 4-й лучик.*

**Воспитатель:**    Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение? 

**Кукла доктор Неболейко** - Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

*Открывает 5-й лучик.*

**Воспитатель:**    Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады,. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

**Воспитатель:**    Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

**5**-й лучик:   **хорошее настроение.**

**Кукла доктор Неболейко** Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоена, что ребята из средней группы д/с «Зеленный огонек» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принесла вам угощение. Ну а мне с вами нужно прощаться. До свидания, ребята!

**Подготовка к прогулке**. Перед выходом на улицу напомнить детям, что: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» и предложить на прогулке понаблюдать за солнцем и воздухом.

**Прогулка.**

Самостоятельная игровая деятельность детей на прогулке с мячом.







Подвижная игра «Карусели» Цель: формировать умения согласовывать свои действия с действиями других детей



Подвижная игра «У медведя во бору» Цель: Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить)