**Досуг по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ в средней группе**

**Цель:**формирование у детей представлений о **здоровом образе жизни**.

**Образовательная задача:**Закреплять знание детей о **здоровье**, умение заботится о своем **здоровье**.

**Развивающая задача:** Развивать желание не болеть.

**Воспитательная задача:**Воспитывать интерес к своему здоровью и улучшению физического самочувствия.

**Методы и приемы:**

* Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);
* Наглядно-демонстрационный (фланелеграф с иллюстрациями, сундучок с предметами личной гигиены);
* Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, загадки).

**Словарная работа:**здоровье, витамины, самомассаж.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов, беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Дидактические игры: *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, *«Одень ребят на прогулку»*.

**Оборудование:** *«Сундучок красоты и здоровья»* с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, фланелеграф.

**Ход досуга**

**Организационный момент**

*Утром солнышко проснулось*

*Потянулось, потянулось.*

*Свои лучики раскрыло*

*Всем улыбки подарила.*

*Оглядело все вокруг*

*Слева друг, справа друг.*

*День с улыбки начинайте,*

*Всем здоровья пожелайте.*

**1 часть (вступительная)**

 **Воспитатель:** Сегодня, ребята, мы с вами будем говорить о **здоровье и о том**, что надо делать, чтобы быть **здоровым**. Наверняка, кому – то из вас приходилось болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны?

 ***Предполагаемые ответы детей:****— Была температура, плохое самочувствие, грустно, не было аппетита.*

 **Воспитатель**: А как чувствует себя **здоровый человек**?

 ***Предполагаемые ответы детей:****— Он радуется, бегает, играет.*

 **Воспитатель:**Я согласна с вами. Правильно, **здоровый человек радостный**, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто-то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со **здоровьем что-то не ладное**. (Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра).

 **Воспитатель**: Среди нас все здоровы?

 ***Предполагаемые ответы детей****: - Да!*

 **Воспитатель:**Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на

 Воздушном шаре. А полетим мы с вами в **страну под названием ЗДОРОВЬЕ**. Отправляемся.

**Дыхательная гимнастика: *«Надуй шарик»*.**

*Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем;
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.*

 Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.

**2 часть (Основная часть)**

**Воспитатель:**Вот мы и прибыли в **страну ЗДОРОВЬЕ**.

(На фланелеграфе размещены картинки о **здоровом образе жизни**)

А как вы думаете, ребята кто живет в **Неболейке.**

(ответы детей)

**Воспитатель**: Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

- Что нужно делать, чтобы не болеть и быть **здоровыми.***(ответы детей)*

- Что это такое, **здоровье.***(ответы детей)*

- Как мы можем себе помочь укрепить **здоровье**? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Верно, ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

**Воспитатель:** А как вы, думаете ребята, массаж помогает быть **здоровым**?

Давайте мы с вами сделаем самомассаж.

**Самомассаж и пальчиковая гимнастика.**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

 **Воспитатель:** Дети, страна **ЗДОРОВЬЕ** приготовила для нас большой сундук с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем. Илья, засунь ручку в мешок и угадай, какой предмет ты держишь в руке?

 **Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ **среди предметов**, которые дети достали из чудесного мешочка.

 **Воспитатель:** А теперь, ребята, попробуйте отгадать загадки.

У каждого в ванной
Есть хитрая штука:
Отмоет от грязи
И тело, и руки.
Смотри, чтобы в глаз
Оно не попало.
Защиплет, тогда
Не покажется мало! *(Мыло)*

Костяная спинка
На брюшке щетинка
По зубам попрыгала
Всех микробов выгнала. *(Расческа)*

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

И сияет и блестит
Никому оно не льстит
А любому правду скажет
Всё как есть ему покажет. *(Зеркало)*

Есть у каждого в квартире,
И побольше, И пошире.
После ванны, после душа,
Вас обнимет и просушит. (*Полотенце)*

**Воспитатель:**Ой, а что это? Интересный рисунок на нашем фланелеграфе. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

*(ответы детей).*

 **Воспитатель:**Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? *(ответы детей)*

 Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам *(ответы детей)*

 **Воспитатель:**Конечно, овощи, фрукты, молоко.

**Воспитатель:**

Рано утром волк зубастый
Чистит зубы мятной пастой
Гребешок, вода и мыло
Нам даны, друзья не зря
Чтобы были мы красивы
Были чистыми всегда.

 **Дидактическая игра *«Полезно – вредно»***

 На фланелеграфе размещены картинки с различными продуктами (овощи, шоколад, фрукты, конфеты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, творог, рыба, мороженое, леденцы, яйца, черный хлеб и т.п.). Дети рассматривают картинки на проекторе и соотносят к **здоровым и больным зубам продукты питания**. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

**3 часть (заключительная)**

 **Воспитатель:**Ну вот нам и пора возвращаться в группу! Ребята надуваем наш воздушный шар!

По сигналу воспитателя дети небольшими шагами отходят назад. Постепенно расширяя круг, на расстоянии вытянутых рук, и произносят слова:

*«Раздувайся пузырь,*

*Раздувайся большой,*

*Оставайся такой,*

*Да не лопайся!»*

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускают руки вниз, произнося «хлоп» и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу.

**Заключение**

 **Воспитатель:** - Девочки и мальчики, давайте вспомним, где мы были?

***Дети****: - В стране «ЗДОРОВЬЕа».*

 **Воспитатель**: - А что же это за страна? Почему она так называется?

***Дети****: - Там все все знают о здоровье.*

 **Воспитатели**: И мы вам хотим пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.