**Конспект досуга «Азбука здоровья»**

**Автор: Филатова В.В. воспитатель высшей категории МДОУ «Детский сад №15 «Чебурашка» г.Зеленокумск.**

**Интеграция областей**: познавательное развитие, физическое развитие, социально - коммуникативное развитие.

**Цель:** закрепить представления о ЗОЖ.

**Задачи:** закрепить представления правильном питании, занятиях физкультурой и спортом, правилах личной гигиены.

**Оборудование:** слайды микробы; аудиозапись девочки «Грязнули»; предметные картинки с правилами гигиены; предметные картинки: продуктов питания, фруктов, овощей; зубные щетки, воздушные шары.

**Ход совместной деятельности:**

Под музыку дети в спортивной форме входят в спортивный зал.

**Воспитатель:** Здравствуйте! Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Это самое обыкновенное слово, но оно содержит улыбку и радость от встречи, тепло рукопожатия, пожелание здоровья. Говоря «Здравствуйте!», мы желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным. Так давайте поприветствуем друг друга и разомнемся

**Физминутка "Прочь усталость, лень и скука"**

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь, усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)  
А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)  
А теперь мы приседаем  
И колени разминаем

Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем: «Нет!» — на всё на свете.   
Ноги до конца сгибать!

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Напоследок пошагаем,

Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)

Дети садятся на пол. В зал под музыку входит Фея чистоты.

**Фея чистоты.** Здравствуйте, мальчики и девочки! Я фея чистоты. По дороге к вам я встретила девочку Грязнулю. Послушайте, что она говорит.

Дети слушают аудиоматериал с участием девочки Грязнули.

**Девочка Грязнуля.** Здравствуйте, Фея, здравствуйте, ребята. Я не люблю мыться, чистить, причесываться, заниматься спортом, есть морковь, рыбу, морскую капусту, я люблю конфеты, пирожное, сидеть у компьютера и хочу, чтобы все дети любили то же, что и я! Это так хорошо!

**Воспитатель:** Ах! Ребята. А вы хотите быть такими же, как девочка Грязнуля?

**Дети.** Нет!

**Фея чистоты.** От слов девочки Грязнули, картинки из моей «Азбуки здоровья», убежали. Фея чистоты показывает детям книгу. Ребята, помогите мне, пожалуйста, вернуть их на место, а для этого мы должны с вами выполнить несколько заданий. Поможете мне?

**Дети.** Да, конечно поможем!

**Страница «Микробы» и «Гигиена»**

**Фея чистоты.** Давайте разберемся, почему же взрослые и дети болеют.

**Дети: взрослые и дети болеют из – за вредных микробов.** Различные инфекционные заболевания у человека вызывают микробы.

**Фея: Кто такие микробы.**

**Дети:** Микробы – это очень маленькие организмы, их можно увидеть только под микроскопом.

**Слайд «Микробы» 1**

Ребята, а как вы думаете, где живут микробы?

**Дети:** микробы живут на грязных руках, немытых овощах и фруктах, в домах, где долго не убираются и не моют полы.

**Слайд «Микробы»2**

**Фея чистоты**: Чтобы микробы не поселились на руках, а мы не заболели, нужно выполнять правила гигиены!

**Игра** **«Затейники»**

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребенок, исполняющий роль мыла (у нег шапочка – маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывают полотенце, зубная щетка.

**Фея чистоты**: а сейчас, нам нужно выбрать картинки с изображением предметов личной гигиены и наклеить их на страницу.

(дети выбирают картинки, называют их, вклеивают в книгу)

**Воспитатель:** Если человек соблюдает правила гигиены, любит чистоту, он будет здоров.

**Страница «Физкультурная»**

**Фея чистоты.** Я перелистываю страницы в своей волшебной книге. Сейчас мы поговорим о физкультуре и спорте. Ребята, быть здоровыми – значит не только быть чистым, аккуратным, причесанным, но и быть сильным и крепким. А как этого добиться?

Дети отвечают.

**Воспитатель:** Конечно, нужно заниматься физкультурой и спортом! А вы любите бегать и прыгать?

**Дети**. Да.

**Воспитатель:** Тогда выходите на веселую гимнастику!

**ОРУ с муляжами.**

И. п. : ноги вместе, держа морковку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на морковку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.

**И. п**.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, морковка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо *(ноги от пола не отрывать)*, муляж вперед, посмотреть на морковку, муляж вверх, вернуться в и. п. . То же в левую сторону.

**И. п**.: сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, муляж за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на морковку, наклониться вперед, морковкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, морковку вверх.

**И. п**.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с морковкой вверх за головой. Подтянуть согнутые ноги к груди, муляж к коленям. Выпрямить ноги, руки с морковкой поднять вверх.

**И. п**.: лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с морковкой впереди на полу. Поднять муляж вверх, посмотреть на нее. Опустить муляж вниз.

И. п.: стоя, ноги вместе. Руки на поясе, морковка на полу справа. Прыжки через муляж вправо и влево. Ходьба на месте.

**Фея чистоты.** Если мы будем бегать, прыгать, кататься на лыжах и коньках, наши мышцы станут упругими и сильными. Ребята, а какие виды спорта вы знаете?

**Воспитатель:** Ребята я вам буду загадывать загадки а вы будете их разгадывать а картинки клеть в книгу феи.

Когда ударами ракетки   
Волан бросают через сетку   
Соперники из двух сторон,   
Все знают, это... бадминтон  
  
Два кольца, площадка, мяч.   
На очередной свой матч   
Собрались из разных школ   
Мы, сразиться в... баскетбол  
  
От ладони без оглядки   
Через сетку для посадки   
На, чужой команды, пол   
Мяч летит, то... волейбол  
  
Корт, сетка, мячик и ракетки.   
Подачу шлёт ударом метким   
Соперник. Я отбить надеюсь.   
Спорт этот называют... теннис   
  
Инсайд, голкипер, стоппер, бек,   
А также форвард и хавбек   
Играют, забивая гол   
В известной всем игре... футбол   
  
На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков…. шахматы  
  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лёд узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы – фигурные … коньки  
  
В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ... баскетбол  
  
Мои новые подружки  
И блестящи, и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся… коньки  
  
Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ... футбол  
  
Там в латах все на ледяной площадке  
Сражаются, сцепились в острой схватке.  
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»  
Поверь, не драка это, а — ... ХОККЕЙ  
  
  
У поля есть две половины,  
А по краям висят корзины.  
То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несётся вскачь.  
Его все бьют и мячик зол,  
А с ним играют в ... БАСКЕТБОЛ  
  
Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,  
Кричат от радости все: «Гол!».  
Игру с мячом зовут ... ФУТБОЛ  
  
Один удар ракеткой —  
Волан летит над сеткой.  
Серёжа хоть и сильно бил,  
Воланчик в сетку угодил.  
Сегодня победил Антон.  
Во что играли? В ... БАДМИНТОН  
  
Спортсмен оделся в кимоно,  
Учил-учил приёмы, но  
Не выучил все от и до  
И проиграл свой бой в … ДЗЮДО  
  
  
На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.   
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется… ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ  
  
Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... гимнастика

Дети называют виды спорта, выбирают нужную картинки, размещенные на спортивной сетке и наклеивают их на страницу.

**Страница «Витамины»**

**Фея чистоты.** Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Они как солдаты охраняют ваш организм от вредных микробов и болезней. А какие витамины вы знаете?

**Дети**: А,B,C,D,E.

**Фея чистоты:** А вы знаете, где они живут? Дети отвечают.

**Фея чистоты:** Правильно, в овощах, фруктах и продуктах питания.

**Игра Витамины**

**На стенах картинки с продуктами дети должны положить в корзину к витамину.**

**Фея чистоты.** На следующей странице мы видим только название витаминов. Нам нужно найти картинки с продуктами питания, фруктами, овощами, ягодами и наклеить их под витамины, в которые в них находятся.

Чтобы у вас были всегда зоркие глазки, нужно кушать продукты, содержащие витамин А. в каких овощах и фруктах он живет?

Дети отвечают. Ведущий вместе с детьми приклеивает картинки в «книгу» здоровья (морковь, тыква, мясо).

**Воспитатель:** Правильно, следующий витамин B помогает сердцу хорошо работать, улучшает аппетит и необходим для наших мышц. Назовите продукты, в которых много витамина B.

Дети отвечают. Ведущий вместе с детьми приклеивает картинки в «книгу» здоровья (хлеб, сыр, капуста).

**Фея чистоты**. А чтобы ваш организм был как крепость. Не подпускал злых микробов, не позволял им заразить вас болезнями, и чтобы у вас всегда было хорошее настроение, очень нужен витамин C. Ответьте, пожалуйста, какие продукты им богаты.

Дети отвечают. Ведущий вместе с детьми приклеивает картинки в «книгу» здоровья (лимон, красный перец, черная смородина).

**Воспитатель:** Молодцы! Следующий витамин D необходим для нормального роста и развития костей. Где он «живет»?

Дети отвечают. Ведущий вместе с детьми приклеивает картинки в «книгу» здоровья (рыба, рыбий жир).

**Фея чистоты**. Витамин Е очень нужен для здоровья кожи, он помогает ранам и царапинам заживать быстрее. Давайте посмотрим, какие продукты содержат этот витамин!

Дети отвечают. Ведущий вместе с детьми приклеивает картинки в «книгу» здоровья (растительное масло, орехи, шиповник).

- Ну, вот мы и разобрались, какие бывают витамины, в каких продуктах они «обитают».

**Страница «Полезное питание»**

**Фея чистоты.** Открываем следующую страницу волшебной книги.

Внимание на экран. Ребята, что изображено на экране? (лимонад, пепси – колла, чипсы, картошка фри, гамбургеры, фрукты, молоко, творог, орехи, ягоды).

**Дети.** Продукты питания.

**Фея чистоты.** Правильно. Какие из них полезные, а какие нет и почему?

Ответы и рассуждения детей.

**Ведущая.** Молодцы, все правильно сказали. А теперь я предлагаю вам поиграть

**Игра «Хлопни, топни».**

Если я произнесу правильную фразу, вы хлопайте в ладоши, если неправильную – топайте. Будьте внимательны.

Надо есть побольше чипсов.

Пейте фруктовый сок.

Пей воду из под крана.

Полощите рот после еды.

Ешьте много конфет.

Мойте руки перед едой.

**Фея чистоты.** Молодцы, вот мы с вами и доделали «Азбуку здоровья», теперь, прочитав ее можно многому научится.

**Фея чистоты.** А вам я приготовила на память о нашей встрече подарки(вручает детям зубные щетки в упаковках).Не забывайте, пожалуйста, правила, которые мы с вами выучили. До свидания, до новых встреч!