

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №217»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад №217»)

**Конспект досуга «День Здоровья»
(старшая группа)**

Подготовила воспитатель,
Носова Т.А.

Конспект досуга «День Здоровья» (старшая группа)

Программное содержание. Уточнить знания детей о здоровом образе жизни (режим, питание, сон, утренняя зарядка, пальчиковая гимнастика, массаж, прогулки, одежда по сезону и по погоде, культурно – гигиенические навыки, двигательная активность и т.д.)

Предварительная работа. Беседы о микробах, о личной гигиене, о пище и воде.

Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Санаторий».

Материал. Куклы, теннисные шарики, рюкзаки, атрибуты для сюжетно – ролевых игр.

Ход занятия

Утром в группу к ребятам приходит Знайка.

З н а й к а. Ребята, я пришел узнать как вы живете в детском саду. Куда вы сейчас собираетесь?

Д е т и. На зарядку.

З н а й к а. А зачем надо делать зарядку? (Ответы детей.)

Д е т и. А теперь, Знайка, пойдем мыть руки перед завтраком.

З н а й к а. Ребята, а вы знаете, как правильно мыть руки и зачем это надо делать? (Ответы детей.) Надо тщательно намыливать руки, особенно между пальцами, так как там много микробов.

От простой воды и мыла

У микробов нету силы!

Вы правильно делаете, вытирайте руки каждый своим полотенцем. А почему надо так поступать? (Ответы детей.) Ребята, а где ещё есть микробы? (Ответы детей.) Микробы находятся не только на руках: они летают по воздуху, попадают на кожу, в ранки, они есть и на одежде, и на всех предметах. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Когда вы чихаете и не прикрываете нос и рот, микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. Они могут разлетаться на расстояние до десяти метров. Давайте поиграем.

Проводиться игра «Микробы»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся»), которые расходятся на 5-10 метров. Команда «Чихающих» говорит: «Ап-чхи» и бросает в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающихся» должны увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

З н а й к а. Другой способ передачи инфекции – через предметы, которыми вы пользуетесь. Как правило, это личные вещи: зубная щетка, расческа, носовой платок. Сыграем в игру «Можно – нельзя», её придумал американский учитель здоровья Джуно. Давайте соберем вещи, которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая их по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться сообща или нет. Если можно, то кладем в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Проводиться игра. Например: карандаши мы положим в коробочку «Можно».

З н а й к а. Ребята, мы сегодня узнали, как можно заболеть. Назовите мне все способы проникновения микробов в наш организм. (Ответы детей.) Теперь мы знаем, как с ними надо бороться. (*Мыть руки, овощи, делать влажную уборку.*) А сейчас я вместе с вами пойду в лес. Вы приготовили все необходимое к походу?

Знайка проверяет, правильно ли дети собрали вещи для похода. Затем Знайка проводит с детьми беседу о здоровой и вредной пище.

З н а й к а. Ребята, назовите, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень? (Ответы детей.) Овощей и фруктов можно есть много, а вот жирное и сладкое, соленое надо есть в меру.

*Чтоб здоровым, сильным бать,
Надо овощи любить,
Все без исключенья –*

В этом нет сомнения!

Ребята, а вы знаете, что люди, которые отбирают полезные продукты для вашего питания, называются диетологами? В детских садах, школах, больницах диетологи разрабатывают специальное меню для вашего здоровья. А кто –нибудь из вас обращался к диетологу? (Ответы детей.) Ребята, как вы думаете, когда лучше пить: до еды, во время еды или сразу после нее пить не очень полезно, потому что в желудке вырабатывается желудочный сок, который переваривает пищу. Если выпить воды, то она разбавит желудочный сок, и он плохо переварит пищу. Запомните это.

В о с п и т а т е л ь. А сейчас, ребята, всем пора отдыхать, потому что во время сна наше тело отдыхает. Тихий час.

После сна в группу снова приходит Знайка и говорит:

*Дети, дети полно спать,
Быстро, быстро всем вставать!
Приглашаю детвору
На веселую игру!*

Проводится комплекс ритмической гимнастики, после сна.

З н а й к а. Ребята, а как называются дома, которые помогают беречь здоровье и лечиться? (*Санаторий, дом отдыха, больница, поликлиника, аптека*).

Проводится сюжетно – ролевая игра «Аптека».

З н а й к а. Что может здоровый человек, а что больной? (Ответы детей.) Что в жилище полезно, а что нет?

Д е т и. Чистый воздух, порядок, влажная уборка и т.д.

Проводится коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

З н а й к а. Как чисто и красиво стало в группе. Вы знаете, как надо заботиться о здоровье.

*Я сегодня очень рад!
Побывал я с вами,
Здоровыми друзьями.
Всем теперь я расскажу
О том, как вы живете.*

Знайка на прощанье просит детей нарисовать картинку «День здоровья»