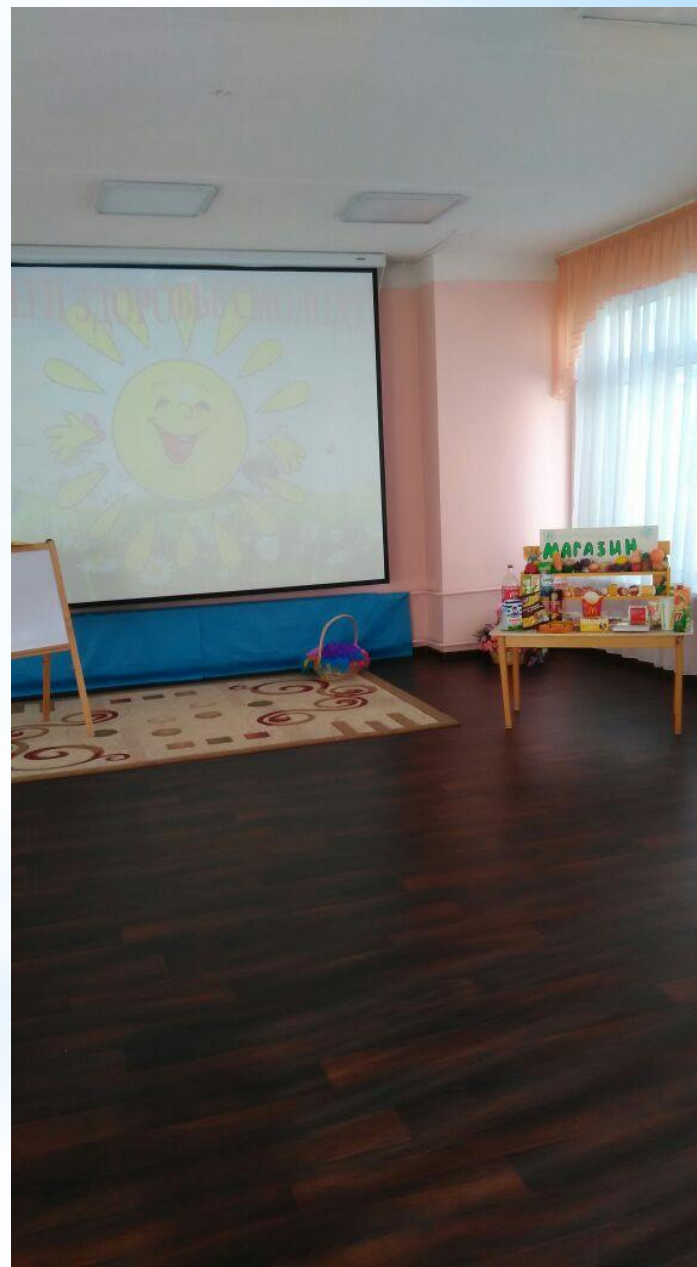


«Береги здоровье смолоду»»



Досуг

Проводится в
музыкальном
зале



Подготовительная группа

Возраст детей 6-7 лет



Цель:

Приобщение детей к
здоровому образу
жизни.



Задачи:

- * Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.
- * Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни. Развивать речь обогащать словарь. Развивать мышление, умение делать умозаключение. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.
- * Воспитание культуры здоровья дошкольников. Становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека.
- * Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Планируемые результаты:

- * Овладение детьми элементарными знаниями о своём организме.
- * Понимание роли физических упражнений в жизнедеятельности.
- * Понимание способов укрепления собственного здоровья.
- * Привитие навыков гигиены.

Ход деятельности:

Дети делятся на две команды (жёлтые и зелёные), встают по обе стороны зала.

1. Беседа воспитателя о здоровье.

2. Повествование воспитателем сказки «Здравье внутри нас»

3. Воспитатель прикрепляет «Солнышко» на магнитную доску, сравнивая его со здоровьем человека, объясняя, что лучики этого «солнышка» живут в каждой клеточке организма.

4. Первый лучик - сила. Вопросы к детям:

Где находится наша сила?

Что нужно делать, чтобы мышцы были сильными?

Почему человек должен быть сильным?

Каждой команде предлагается показать физкульт минутку.



5. Второй лучик - спорт. Вопросы к детям:

- Какие виды спорта вы знаете?
- Занимаетесь ли вы каким либо видом спорта?
- Проводится пантомима «Мы спортсмены».



6. Третий лучик - воздух. Воспитатель загадывает загадку.
Для чего человеку нужен воздух?
Проводится игра на развитие дыхательной системы.
Двум командам предлагается провести эксперимент
«Чей парусник быстрее приплывёт?»»



7. Четвертый лучик - режим дня. На экране появляется модель часов.

Вопросы к детям:

- Что это?
- Какое отношение часы имеют к здоровью? Зачем они нужны?
- Что такое режим дня?

Проводится игра «Режим дня»

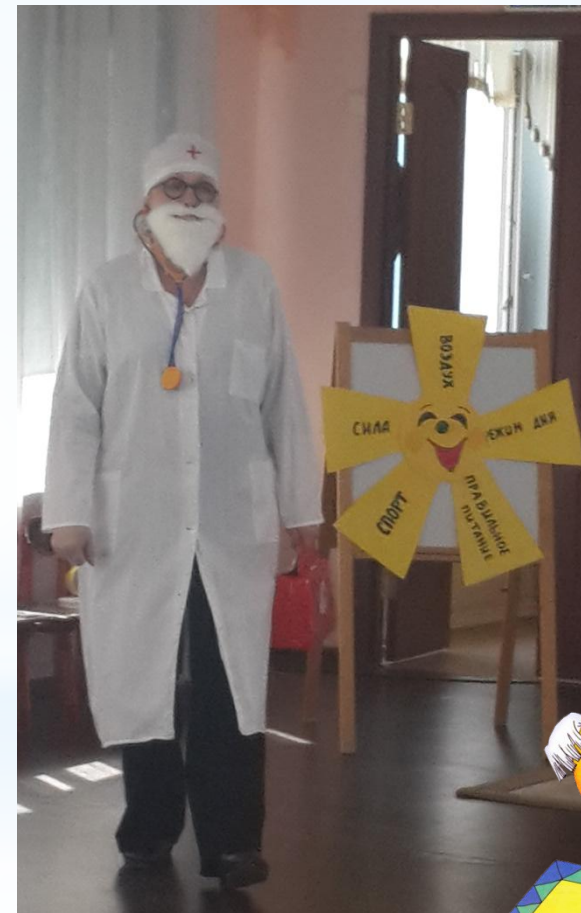


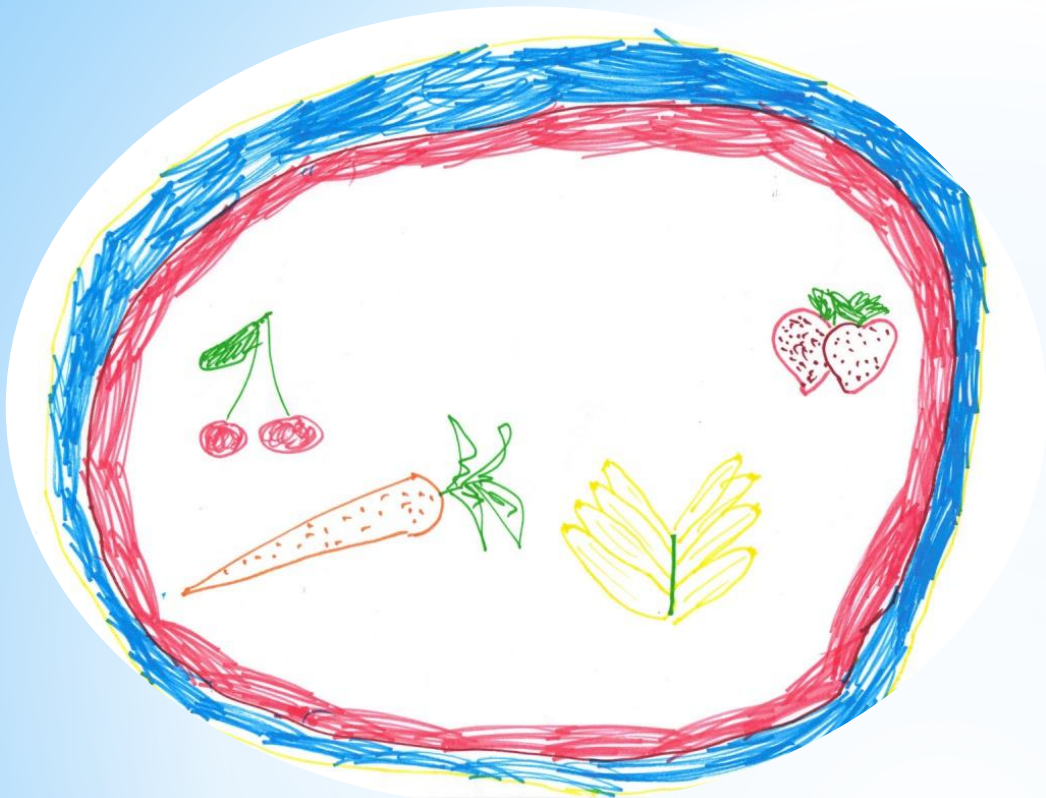
8. Пятый лучик - правильное питание. Воспитатель проводит беседу в игровой форме о полезных и вредных продуктах.

Проведение игры - эстафеты «Идём в магазин», где командам предлагается выбрать только полезные продукты. В конце игры, каждая команда объясняет свой выбор.



9. Появляется доктор Айболит. Рассказывает о важности личной гигиены. Предлагает детям рассказать о витаминах и нарисовать продукты в которых они содержатся. Дети читают стихи о витаминах.



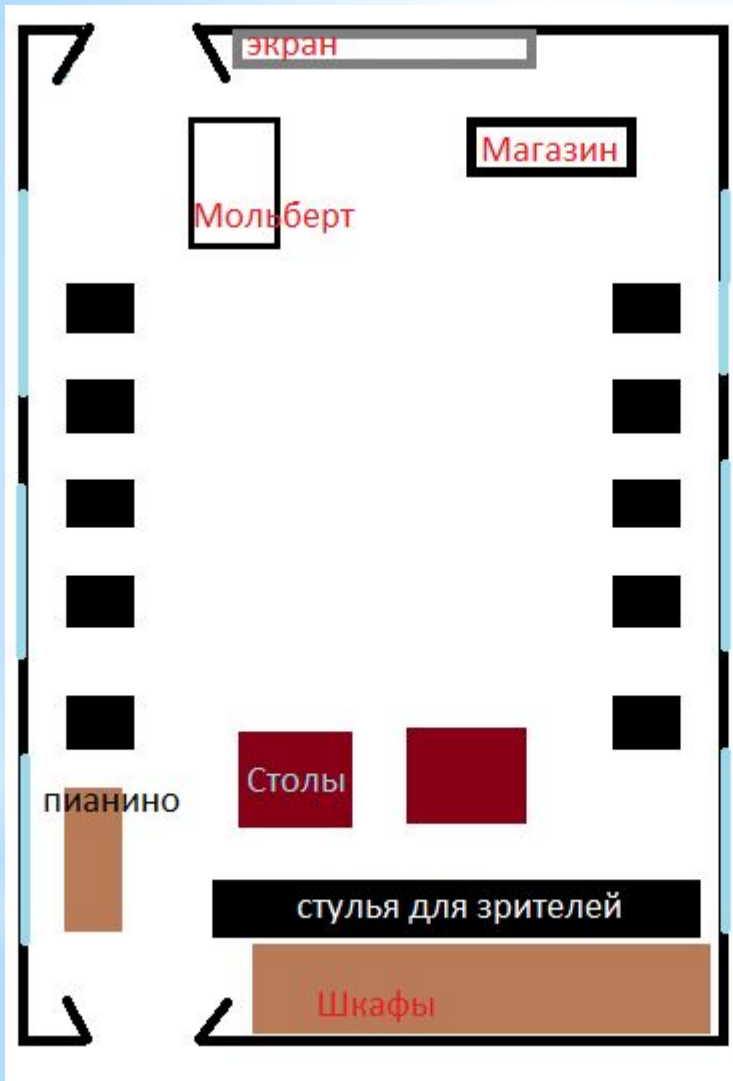


10. Подведение итогов.

Вопросы к детям:

- Что вам больше всего понравилось в поиске здоровых лучей?
- Что нужно выполнять, что бы быть здоровыми?





Оборудование и материалы:

- Солнце и лучи с надписями (Сила, спорт, воздух, режим дня, правильное питание)
- Магазин, муляжи продуктов, корзинки, подносы.
- Подносы с водой, 2 парусника.
- Слайды спорта, слайды режим дня, слайды полезных и вредных продуктов, слайды витамины.
- Мольберт, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, постель, листы для рисования.
- Магнитофон (для музыкального сопровождения)

