Досуг для детей средней группы "По дорожке здоровья"

**Цель:**  Учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:** Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, необходимость витаминов для человеческого организма. Побуждать детей отвечать на вопросы. Развивать мышление, память.

**Ход:**

*Дети заходят в зал, здороваются с гостями.*

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

     Как весело, как весело
     Отправится с друзьями
     В загадочное путешествие,
     Пойдемте вместе с в нами!

Готовы? Отправляемся! (звучит музыка)

**1 часть. Цветочная поляна.**

Воспитатель:  Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна).
Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.
Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).
А что мы делаем каждое утро? - Зарядку.
Для чего мы делаем зарядку? - Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).
Сейчас мы сделаем физкультминутку.

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:
Руки подняли и помахали -
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули -
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем -
Это к нам птицы летят.
Как они сядут - покажем,
Руки сложили назад.
На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке:
"Жу-жу-жу, жу-жу-жу -
Я с ромашками дружу.
Плавно на ветру качаюсь,
Вправо-влево наклоняюсь.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?
Отправляемся дальше".

**2 часть. Необычное дерево.**

*На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески.*

Воспитатель: Ребята, что это? Дерево.
А что на нем растет? Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.
Вы встречали такие деревья? Нет.
Это необычное дерево. Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?
Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети:  Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети:  Чтобы расчесываться.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза в день - утром и вечером.

Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

Дети:  Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

Воспитатель:
Тридцать два веселых зуба,
Уцепившись друг за друга
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки.

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

*Под деревом находим иллюстрации зубов.*

Воспитатель: Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб)

Дети: Веселый.

Воспитатель: Почему он веселый?

Дети:  Он белый, здоровый.

Воспитатель показывает грустный зуб:  А почему этому зубу грустно?

Дети:  У него дырочка, он болеет, у него кариес.

Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

*Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета.*

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов?

Дети:  Яблоко, морковь.

Воспитатель:  А конфета?

Дети:  Много конфет вредно для зубов.

Воспитатель: Для чего нужны зубы?

Дети: Чтобы жевать.

Воспитатель:  Поэтому мы должны за ними хорошо ухаживать.

Идем дальше.

**3 часть. Фонтан.**

Воспитатель:   Ребята, что это?

Дети:  Фонтан.
(Если дети затрудняются ответить, то воспитатель говорит сам "Да это же фонтан!)

Воспитатель:  Я вам загадаю загадку, и отгадав ее, вы узнаете, что в фонтане".

Меня пьют, меня льют,
Всем нужна я, кто я такая?   (Вода)

Для чего нужна вода?

Дети:  Чтобы мыться , плескаться, умываться.

Воспитатель:  Как часто надо мыться, умываться?

Дети:  Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги.

Воспитатель:  Мне кажется, что фонтан нам хочет что-то сказать, давайте послушаем.
Голос на пленке:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться.
В ушате, в корыте, в лохане,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане, всегда и везде
Вечная слава воде!

Воспитатель:  Вы узнали, откуда эти стихи?

Дети:  Из сказки "Мойдодыр".

Воспитатель:  Отправляемся дальше в путь.

**4 часть.  На пути небольшой лес.**

Воспитатель:  Куда мы пришли?

Дети:  В лес.

Воспитатель:  Почему в лесу дышится легче?

Дети:  Потому что здесь чистый воздух.

Воспитатель:  Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

Дети:  Да, полезен.

Воспитатель:  Давайте сделаем глубокий вдох, выдох.  (2 - 3 раза)
Для чего нужен лес?

Дети:  Чтобы ходить на прогулку в лес, слушать пение птиц, собирать ягды, грибы, орехи.

*Воспитатель рассказывает детям стихотворение:*

Мы летом в лесу собирали малину
И доверху каждый наполнил корзину.
Мы лесу кричали все хором: "Спа-си-бо!"
И лес отвечал нам: "Спасибо! Спасибо!"
Потом вдруг качнулся, вздохнул и : молчок.
Наверно у леса устал язычок.

А еще человеку необходимо солнечное тепло.
Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце.

Встало утром Солнышко
И гулять отправилось.
И на нашей улице
Все ему понравилось.
Побежало Солнце
Золотой дорожкой
И попало Солнце
Прямо к нам в окошко!
Вместе мы отправились
С Солнцем в детский сад,
Приласкало Солнышко
Сразу всех ребят!
Шла у нас до вечера
Дружная игра.
Но сказало Солнышко:
-  Мне домой пора!
Завтра утром рано
Вас будить приду -
Снова будем бегать
И гулять в саду!

Так кто же наши друзья?

Дети:  Солнце, воздух и вода".

Воспитатель вместе с детьми говорят: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!"

 Идут дальше.

**5 часть.**

Воспитатель:  ребята, что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глаза?

Дети:  Надо есть фрукты и овощи.

Воспитатель:  Какие вы знаете фрукты и овощи?

Дети:  Яблоки, груши, капуста, морковь и т.д.
Воспитатель:  Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья?

Дети:  В них много витаминов.

(Если дети не называют слово "витамины", то воспитатель произносит его сам).

Воспитатель:  А вот и сами витамины к нам пожаловали.

*Звучит музыка, вбегают два ребенка старшей группы, в руках у них корзина с овощами и фруктами.*

Витамины:

Здравствуйте, ребята! Мы витамины.
Принесли мы вам дары,
В корзину собраны они:
И морковка, и капуста,
Яблоки, лимоны - вкусно!
Эти овощи и фрукты -
Очень важные продукты.
Ешьте и не болейте,
Все болезни одолеете,
Только мыть не забывайте,
В пищу чистыми употребляйте.

*Дети и воспитатель благодарят витамины за угощение, прощаются с ними.*

Воспитатель:  Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми. Нашим гостям мы желаем:

Не болейте, не старейте,
      Молодейте, хорошейте.
      Пусть солнечное тепло радует вас,
      Унесет все ваши невзгоды и печали.

Дети уходят из зала.