Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад №109»

Конспект развлечения

тема: «По тропе здоровья»

приоритетное направление:

«Физическое развитие»

в интеграции с образовательными областями «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое»,

«Речевое развитие»

в группе ОРН детей 5-6 лет

**Цель:** Формирование у дошкольников представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни человека.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1.Подвести детей к пониманию того, как нужно заботиться и укреплять здоровье.

2.Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.

3.Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах.

4.Совершенствовать технику разновидности ходьбы для формирования правильной осанки, двигательные навыки.

*Развивающие:*

1.Развивать интерес к здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

2.Развивать и обогащать словарь, способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников.

3. Развивать и совершенствовать умения выполнять разнообразные движения под музыку.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, доброжелательное отношение к сверстникам.

2.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

3.Воспитывать умение выполнять движения быстро, осознанно, ловко и красиво

**Методы и приемы:**

- наглядные: презентация, символы остановок;

- словесные: беседы, рассказ воспитателя, загадки, объяснение, обсуждение, анализ работы.

**Формы работы:** индивидуальная, совместная деятельность воспитателя с детьми.

**Виды детской деятельности:** Игровая. Коммуникативная. Двигательная. Познавательно-исследовательская. Музыкальная.

**Предварительная работа:** беседы о здоровом образе жизни, здоровом питании, закаливании, режиме дня, о значении чистоты; проведение подвижных игр; чтение произведений о ЗОЖ, заучивание стихотворений, пословиц и поговорок; рассматривание альбомов, иллюстраций; рисование.

**Оборудование:**

*демонстрационный:* карта-схема тропы «Здоровья», иллюстрации «Виды спорта», символы остановок, д/и «Четвертый лишний»

*физкультурное оборудование:* канат, мостик балансир, препятствия, кегли.

*технические средства:* мультимедийная установка.

**Педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, ИКТ.

**Планируемые результаты:**

1.Сформировано представление о ЗОЖ.

2.Способен самостоятельно распределять по группам полезную и вредную пищу.

3. Проявляет интерес в получении новых знаний.

4. Свободно общается со сверстниками во время совместной деятельности

**Ход**

**1.Вводная часть:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о здоровье, потому что в нашем детском саду сегодня - День здоровья. Кто хочет быть здоровым?

Дети. Все!

Воспитатель: А какого человека можно назвать здоровым?

Дети. Веселого, подвижного, того, кто не болеет.

Воспитатель: Наверное, никто не хочет болеть. Все хотят быть сильными, бодрыми, энергичными, чтобы можно было гулять, встречаться с друзьями, посещать кружки, бегать, плавать и играть.

Воспитатель: - О здоровье говорят всегда и все. Народная мудрость гласит:

В здоровом теле – \_\_\_ (Дети: - здоровый дух.)

Здоровье в порядке – \_\_\_ (Дети: - спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_ (Дети: - закаляйся.)

Чистота – \_\_\_ (Дети: - залог здоровья.)

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать как называются лучики нашего солнышка здоровья, я предлагаю отправиться в путешествие по тропе Здоровья.

А хотели бы вы отправиться в путешествие?

Дети: Да.

**2.Основная часть:**

Воспитатель: Путь будет неблизкий. По дороге вас ждут испытания. После каждого испытания на экране будет появляться лучик здоровья. И так после каждого задания, пока не собирем все солнышко. Чтобы не заблудиться, мы свой путь будем сверять с картой-схемой.

*Дети подходят к карте-схеме*

Воспитатель: Посмотрим, куда мы должны идти (рассматривают карту).

Дети: Нам надо пройти по узкой дороге до первой станции.

Воспитатель: Хорошо. Ребята будьте внимательны, в пути помогайте друг другу. В путь!

*Дети идут друг за другом приставным шагом по канату*

Воспитатель: Вот и станция. Как вы думаете, что это за станция?

Дети: «Зарядка»

Воспитатель: Как вы догадались?

Дети: - На значке нарисованы дети, делающие зарядку.

**Задание №1.** Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день? (С зарядки).

Замечательно, а мы с вами знаем музыкальную зарядку, давайте ее и выполним.

*Музыкальная зарядка «Зайцы встали по порядку…»*

Воспитатель: Постарались, молодцы! Вот и первый лучик солнышка здоровья, он называется «Зарядка»

Воспитатель: Продолжим свой путь. Давайте, подойдем к карте и посмотрим, куда же мы отправимся дальше.

Дети: Нам надо пройди через реку по мосту ко 2 станции.

Воспитатель: Правильно. Не спеша переправляемся на другой берег реки.

Воспитатель: **Станция № 2**, догадались как называется?

Дети: «Режим дня»

Воспитатель: Как вы догадались?

Дети: - На значке нарисованы часы.

У здоровья есть враги

С ними дружбы не води

Среди них - тихоня Лень

С ней борись ты каждый день!

Ведущий: Ребятам в детском саду некогда лениться, они живут по режиму. Ребята давайте расскажем, как мы живем в детском саду.

- С чего начинается день в детском саду? (с зарядки)

- Что делаем после зарядки? (завтракаем, занимаемся)

- А днем чем занимаемся? (гуляем, обедаем, спим)

- Что делаете после сна? (играем, полдничаем,)

- Что делаем вечером? (гуляем, идем домой)

Воспитатель: Дети в детском саду живут по режиму, они вовремя едят, гуляют, вовремя отдыхают. Кто живет по режиму, тот сохраняет свое здоровье. И лениться, и скучать детям некогда.

Чтоб здоровым быть всегда,

Соблюдайте режим дня!

Воспитатель: Вот и второй лучик солнышка здоровья, он называется «Режим дня»

Воспитатель: Ребята продолжим путь. Давайте смотреть карту дальше.

*Дети подходят к карте*

Дети: Нам надо пройти через болото к следующей станции.

Воспитатель: Ребята через болото идти надо осторожно след в след, чтобы не провалиться. Не торопитесь. Осторожно. В путь!

**А теперь станция №3 .**

Воспитатель: Следующее **задание «Полезные продукты».**

Воспитатель: «Полезное» - от слова «польза» - то, что, приносит пользу нашему организму. Какие полезные для организма продукты вы можете назвать?

Дети: фрукты, овощи, молочные продукты.

Воспитатель: Почему их называют полезными?

В полезных продуктах очень много витаминов. Это такие волшебные вещества, которые помогают быть здоровыми, бодрыми, помогают сохранить хорошее зрение, бороться с простудой, они необходимы для роста организма.

*Интерактивная игра «Полезные продукты»*

Воспитатель: Вот и третий лучик солнышка здоровья, он называется «Полезные продукты»

Воспитатель: Дети продолжим путь. Давайте посмотрим на карту – схему, куда идти нам дальше?

Дети: Нам нужно в пути перепрыгивать через препятствие.

*Дети прыжками с продвижением вперед добираются до следующей станции*

**Станция № 4**

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, надо еще выполнять правила (достает **задание №4**) …(личной гигиены)

Там, где грязно, живут самые незаметные существа, которые мы можем увидеть с помощью специального прибора – микроскопа. Микробы бывают добрыми и злыми. Добрые микробы превращают молоко в кефир или йогурт. Они живут в кишечнике и желудке и помогают переваривать пищу.

Злые микробы размножаются очень быстро. Если их в организме очень много мы начинаем болеть, у нас поднимается температура.

Что же нам делать, чтобы злые микробы не попали к нам в организм (мыть фрукты и овощи, мыть руки мылом, не есть снег).

Загадки:

Без нее мы никуда:

«ни туда и не сюда»,

Всем для жизни нам нужна

Очень чистая (вода).

Похоже на пряники разного цвета,

Собрало в себе запах трав всего света.

Ребята охотно им моют ладошки,

Не любят его лишь собаки и кошки (мыло).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка

С пастой мятной дружит,

Людям усердно служит .(зубная щетка)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

А зубы у меня длинней,

Чем у волков и у медведей (расческа).

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою —

Что это такое? (полотенце)

Воспитатель: Вот и четвертый лучик солнышка здоровья, он называется «Личная гигиена»

Воспитатель:. Давайте посмотрим на карту – схему, куда идти нам дальше?

Дети: Нам нужно в пути пройти змейкой.

**Станция № 5**

**Воспитатель:** Ну вот, мы уже и прошли немалый путь по тропе здоровья, но впереди еще есть задания. Продолжаем наше путешествие.) Переходим **к заданию №5**. Чтобы быть здоровым нужно …(вывешивается картинка с изображением спорта) Правильно, заниматься спортом!

**Игра с пазлами «Собери и назови вид спорта»**

*Детям нужно собрать пазлы и назвать вид спорта который там изображен.*

Воспитатель: Вот и пятый лучик солнышка здоровья, он называется «Спорт»

Воспитатель: Снова вернемся к нашей карте. Куда нам путь она подскажет.

Дети: Мы должны придти на станцию «Хорошее настроение».

*Рассматривают карту, проверяют маршрут, на станцию «Хорошее настроение» двигаются подскоками.*

**Остановка № 6 «Хорошее настроение»**

Воспитатель: Ребята, сегодня вы научились очень важным правилам – как сохранить, свое здоровье. Я знаю еще один важный секрет здоровья – хорошее настроение.

Без хорошего настроения ничего не получится. Я знаю. что плохое настроение может принести вред нашему организму. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру.

А еще надо стараться не обижать друг друга, тогда у всех будет хорошее настроение и все будут меньше болеть. Давайте улыбнемся друг другу и постараемся сказать друг другу какие-то добрые слова.

*Игра «Доброе слово»* - дети образуют круг , и каждый говорит доброе слово своему соседу.

Воспитатель: Вот и шестой лучик солнышка здоровья, он называется «Хорошее настроение»

**3.Заключительная часть:**

Воспитатель: Самое главное богатство человека – это здоровье! И его мы должны сохранить. Никогда не забывайте об этом и другим помогайте в путешествии по Тропе здоровья!

***Воспитатель раздает детям медали «Знатоки ЗОЖ»***