**Конспект спортивного досуга «Мы за здоровый образ жизни» для детей средней группы**

Интегрированные задачи:

**Образовательные**.

Формировать у дошкольников представление о **здоровом образе жизни**.

Расширить представления **детей** о состоянии своего тела, помочь узнать свой организм, беречь свое **здоровье и заботиться о нем**. Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

Расширять знания о питании и его значимости.

Формировать умение рассуждать, делать выводы.

**Развивающие**.

**Развивать мышление**, **воображение**, память, связную речь, двигательную активность

Воспитательные.

Воспитывать в детях потребность в **здоровом образе жизни**, умение заботиться о своем **здоровье**, сочувствие к своим ближним.

Виды деятельности: коммуникативная, игровая, двигательная, познавательно – исследовательская, музыка

Предварительная работа: Беседы о ЗОЖ, дидактические игры *«Малыши-крепыши»*, *«****Группировка предметов****»*, чтение детям художественной литературы. К. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Айболит»*, А. Барто *«Девочка Чумазая»*, Корман *«Микробы и мыло»*, стихи и загадки о **здоровом образе жизни**.

Оборудование: иллюстрации с **изображением продуктов**, музыкальное сопровождение, костюм врача.

Формы организации:

- чтение стихотворения;

- сюрпризный момент;

- дидактическая игра *«Ответь правильно»*;

- дидактическая игра *«Доскажи фразу»*;

- упражнения под музыку;

- дидактическая игра *«Полезные и вредные продукты»*;

- песня *«Вредная еда»*;

- физминутка;

- дидактическая игра *«Угадай правильный ответ»*;

- массаж *«Дождик»*;

- отгадывание кроссворда;

- итог.

**Ход мероприятия.**

1. Чтение стихотворений.

Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем праздник **здоровья**.

Ребенок 1:

Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать

И зарядку выполнять.

Ребенок 2:

Все мы любим физкультуру,

Любим, бегать и скакать.

Умываться, тоже любим,

Любим песни петь, играть.

2. Сюрпризный момент.

Вбегает доктор Айболит.

Айболит: Подождите, подождите! Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник

По полям, по лесам, по лугам я бежал

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад, детский сад!

И вот я здесь!

У вас ангина?

Дети:

Нет

Айболит:

Скарлатина?

Дети:

Нет.

Айболит:

Холерина?

Дети:

Нет

Айболит:

Аппендицит?

Дети:

Нет

Айболит:

Малярия и бронхит?

Дети:

Нет, нет, нет!

Айболит: Ох, какие вы **здоровые дети**! Вы только посмотрите!

*(Подходит и осматривает****детей****)*

Айболит: Все веселые, нет болезней никаких. Наверное умные.

Айболит: А вы на вопросы отвечать умеете?

Дети: да

Айболит: Сейчас я это проверю, задам вам вопросы, а у вас на правильный ответ будет только 10 секунд. Готовы?

Дети: Да

3. Дидактическая игра *«Ответь правильно»*

• 1 вопрос: Руки, ноги, голова - это *(тело)*

• 2 вопрос: Во время занятия перерыв на отдых…. *(физкультминутка)*

• 3 вопрос: Мальчик и девочка - это *(дети)*

• 4 вопрос: Сумка, которую дети носят на лямках за спиной *(ранец)*

• 5 вопрос: Зимний детский **транспорт для катания***(санки)*

• 6 вопрос: Летние конки *(ролики)*

• 7 вопрос: Один за всех, и все за …. *(одного)*

• 8 вопрос: Зачем **детей** обливают холодной водой *(закаливают)*

• 9 вопрос: Если вы заболели или поранились необходимо позвонить в скорую помощь по номеру…. *(03)*

Айболит: какие вы молодцы, на все вопросы ответили

(вбегает герой из стихотворения К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*.)

Айболит: Ой! Какой неряшливый мальчик! Ты откуда такой появился?

Ваня: А! Вы меня не знаете? Я мальчик Ваня из стихотворения К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*. Ваши дети его знают?

Айболит: Конечно.

Ваня: А я сейчас проверю. Слушайте внимательно. Нужно будет продолжить строки из стихотворения

4. Дидактическая игра *«Доскажи фразу»*

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки *(Что сбежали даже брюки)*.

2. Одеяло убежало, улетела простыня *(А подушка как лягушка, ускакала от меня)*.

3. Надо, надо умываться по утрам и вечерам…. *(А нечистым трубочистам стыд и срам)*.

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое *(И зубной порошок и густой гребешок)*.

5. И в ванне, и в бане, всегда и везде… *(Вечная слава воде)*

Ваня: Какие молодцы, знают. Ой что-то мне спать хочется.

*(зевает)*

Айболит: Что с тобой? Почему ты такой сонный?

Ваня: Я вчера лег поздно спать, не выспался.

Айболит: Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Ване, что происходит, когда мы спим.

Дети: Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

Айболит: Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться! .

Айболит: Ваня, а ты зарядку делаешь по утрам?

Ваня: Я не умею делать зарядку.

Айболит: А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: Делаем

Айболит: Давайте научим Ваню делать зарядку.

4. Упражнение под музыку.

*(Под музыку выполняется утренняя гимнастика)*

Ваня: Ой! Как мне хорошо стало после зарядки. Я теперь её каждый день делать буду.

Айболит: Для того чтобы быть **здоровым** нужно не только делать зарядку, но и есть полезные продукты.

Ваня: А я все продукты ем. **Разве они бывают вредными**? Они все такие вкусные, пальчики оближешь, особенно чипсы, шоколад, жареное мясо, чупа-чупсы и т. д.

Айболит: А ребята знают какие продукты полезные, а какие вредные? Поможем Ване?.

Дети: Да!

5. Дидактическая игра *«Полезные и вредные продукты»*

*(Дети классифицируют полезные и вредные продукты)*

Ваня: Теперь и питание у меня будет только для **здоровья**.

Айболит: А вы песню про **здоровое питание знаете**?

Дети: Да!

Айболит: Ну давайте споём Ване. А ты Ване подпевай!

6. Песня: *«Вредная еда»*

1. Стой, дружок, остановись! Стой! Стой! Стой!

Пищи жирной воздержись, ой, ой, ой!

Ты запомни навсегда - это вредная еда,

Да-да-да! Да-да-да!

Припев:

Пищей сладкою, шоколадкою ты не увлекайся. Очень острого и соленого ты остерегайся. Только овощи и фрукты - вот полезные продукты, Очень вкусные продукты, да-да-да!

1. Сахар сладкий -

Это твой белый враг.

Вкус обманчив наш порой,

Так, так, так.

Ты запомни навсегда -

Это вредная еда.

Да, да, да *(2 раза)*. Припев.

7. Дидактическая игра *«Угадай правильный ответ»*

Ваня: Ой, а я игру такую интересную знаю. Называется она *«Угадай правильный ответ»* Если правило верное и вы с ним согласны, вы, дети, **будете хлопать**, если правило неверное – то топать.

• Садиться за стол с немытыми руками.

• Есть в одно и то же время не менее трёх раз в день.

• Есть быстро, торопливо.

• Обязательно есть овощи и фрукты.

• После еды полоскать рот.

• За столом болтать, махать руками.

• Тщательно пережевывать пищу.

• Кушать только сладости.

• Рот после еды надо вытирать рукавом

• Есть нужно вилкой и ножом.

Ваня: Какие молодцы. Всё они у вас знают. Ой что-то спина заболела. Наверное повернулся не ловко.

Айболит: Это не беда! Что ребята делать будем?

Дети: Массаж спины.

8. Массаж *«Дождик»*

Айболит: Правильно. Наш массаж называется *«Дождик»*.

Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам!

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек.

Град! Град! Сыплет град,

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

Айболит: Ну что легче стало?

Ваня: Да, теперь совсем не болит.

Ой! Совсем забыл! Я же к вам с сюрпризом пришёл. Вот с таким кроссвордом. Интересно – угадаете ли вы главное слово?

9. Отгадывание кроссворда.

Слова отгадываются по вертикали. По горизонтали получается слово *«****Здоровье****»*.

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,-

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. *(Зеркало)*

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят ….*(Душ)*

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! *(Мыло)*

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. *(Расческа)*

5. Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. *(Мочалка)*

6. Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер –

Люди все ко мне бегут. *(Ванна)*

7. Серебряная труба,

Из тубы – вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга – брата

Заведуют водой. *(Умывальник)*

8. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Айболит: А теперь прочитайте, какое слово получилось?

Дети: **Здоровье**.

10. Итог.

Айболит:

Всем известно, всем понятно,

Что **здоровым быть приятно**.

Только надо знать, как **здоровым стать**.

С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.