

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 31 х. Тельман
муниципального образования
Гулькевичский район

Досуг
в средне – старшей группе
по приобщению к ЗОЖ
«Витаминка
идет по следу»

Воспитатель: Лысанская Т. Н.

2015 г.

Задачи:

Формировать привычку к здоровому образу жизни, закрепить знания о гигиене, полезной пище, спорте.

Совершенствовать физические умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет и конкурсов.

Формировать мышечно-двигательные навыки, координацию движений, внимание, ритмичность движений под музыку.

В игровой форме развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.

Способствовать воспитанию смелости, уверенности, взаимовыручки, упорства, силы воли, умения преодолевать препятствия, побеждать и проигрывать.

Ход досуга:



В зал под музыку вбегает Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте ребята, я так рада видеть вас сегодня! С некоторыми из вас мы уже знакомы, ну а для тех, кто меня еще не знает, я представлюсь – Витаминка из страны Витаминии!

У меня к вам серьезное дело! Из нашей страны сбежали очень опасные преступники: Лень, Грязнуля, Заболейка и Сладкоежка. Ну-ка, признавайтесь, может быть, они среди вас?

Дети: Нет!

Витаминка: А у меня есть фотороботы преступников! Вот, смотрите, это Заболейка – видели его (*показывает картинку*)?

Дети: Нет!

Витаминка: Ладно! Но ведь Заболейка совсем маленький и запросто может спрятаться в ком-то из вас. И как же мне его обнаружить (*задумалась*)...? А, я знаю! Заболейка же совсем не заботиться о своем здоровье и никогда не делает зарядку по утрам, а вы делаете?

Дети: Да!

Витаминка: А зачем вы делаете зарядку?

Ответы детей.

Витаминка: Молодцы! Ну, тогда выходите на зарядку!

Музыкальная зарядка.

Витаминка: Отличная зарядка! Теперь я убедилась, что Заболейки среди вас нет! Но вот, может, среди вас спрятался Грязнуля? Не видели такую (*показывает картинку*)?

Дети: Нет!

Витаминка: А мы сейчас проверим! Одгадайте-ка мои загадки (*отгадавший ребенок объясняет назначение средства гигиены*):

Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мягкой пастой дружит, нам усердно служит.

(зубная щетка)

Белый червячок, на щетку скок.
По зубам гуляет, микробы убивает.

(зубная паста)

Я в кармане караулю реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез, не забуду и про нос.

(носовой платок)

Ускользает как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

(мыло)

Там, где мыло не осилит, не домоет, не домылит,
На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю, ничего не забываю.

(мочалка)

После бани помогаю, промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое, чистое, новое.

(полотенце)

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.

(расческа)

Я и туча, и туман, и ручей, и океан,
И летаю, и бегу, и стеклянной быть могу.

(вода)

Витаминка: Вы справились с загадками, но у меня для вас есть еще одно задание. Чистота – залог здоровья, а чистоты не может быть без воды, давайте с ней поиграем. Вам предстоит очень быстро пробежать дистанцию от флажка и обратно с кубиком льда – это ведь тоже вода, чтобы он не успел растаять. Но, лед очень холодный, и поэтому мы будем переносить его на ракетках.

Игра – эстафета «Бег с ракетками».

Витаминка: Какие же вы молодцы! Грязнule тут негде спрятаться. Но, может где-то здесь спрятался Лентяй (*показывает картинку*)?

Дети: Нет!

Витаминка: А мы сейчас проверим! Чем занимаются люди, которые заботятся о своем здоровье?

Дети: Спортом!

Витаминка: Ответьте мне, для чего нужно заниматься спортом...? Какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Витаминка: Правильно! У нас в Витаминии тоже очень любят заниматься спортом. А самая любимая игра это «Витаминный хоккей»! Хотите в него поиграть...? А что нужно, чтобы сыграть в хоккей?

Дети: Ворота, клюшки, шайба!

Витаминка: (*выставляя инвентарь*) Ворота у нас есть, клюшки тоже, а вот вместо шайб у нас будут супер витаминки! Давайте поделимся на две команды! Победит та, которая забьет в ворота больше витаминок!

Игра «Витаминный хоккей».

Витаминка: Прекрасно поиграли! Но я забыла о своем важном деле. Мне же надо проверить, нет ли среди вас Сладкоежки (*показывает картинку*)?! Ну что, видели такую?

Дети: Нет!

Витаминка: Сейчас проверим! Сладкоежка обожает все самое сладкое и вредное, и всегда отказывается от всего полезного! А вы знаете, какие продукты приносят пользу нашему организму, а какие вред...?! Давайте поиграем и проверим ваши знания! Команды на старт!

Вы видите на столах картинки. Каждый член команды должен пролезть через паутину и принести картинку, на которой изображен полезный продукт.

Игра - эстафета «Вредно и полезно».

Витаминка: Проверим, справились ли вы с заданием! Может Сладкоежка все-таки среди нас?! (*Каждая команда проверяет своих соперников.*)

Витаминка: Вы здорово справились с заданиями, ребята! Теперь я знаю что Грязнуль, Заболеек, Сладкоежек и Лентяев в вашей группе нет! А вот и сюрприз – «аскарбинки» от Витаминки! А теперь ПОТАНЦУЕМ!!!

Веселая дискотека.