

Досуг «Лучшее лечение – игры и развлечения»

для детей подготовительной группы

Цель: Формировать стремление к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Развивать сенсомоторные навыки, внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям.
2. Развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями.
3. Закрепить правила безопасного поведения.
4. Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.
5. Вызывать у детей радостное, бодрое настроение.

Оборудование: эмблемы командам, мешочки здоровья, картинки «Опасные ситуации для здоровья», предметы для игры «Чем я с другом не поделюсь», оборудование для эстафеты, бочонок, воздушные шары на каждого ребенка, гуашь, влажные салфетки, ленточки, обручи, массажеры.

Ход занятия:

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответить на этот вопрос нам помогут дети группы «Подсолнушек».

Дети входят в зал, здороваются.

Ты шагай, не зевай!

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой,

Поздоровайся и ножкой.

Плечиком и локотком

И конечно, язычком: - Здравствуй!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай

Поздоровайся головкой

Как ты делаешь все ловко!

Пальчиком и кулачком

И конечно, язычком: - Доброе утро!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай

Поздоровайся макушкой

И своим красивым ушком,

Спинкой, тепленьким бочком

И конечно, язычком - Привет!

Ведущий. Мы начинаем игру: "Как быть здоровым". Поприветствуем команды: "Витаминки" и "Улыбки". Команды представьтесь друг другу, гостям.

1. Мы - команда «Витаминки»
Мы на встречу к нам пришли.
И смекалку и умение
Мы с собою принесли.
2. Мы – « Улыбочки», друзья,
Нам проиграть никак нельзя.
С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся.

Ведущий. Послушайте правила нашей игры: задания будут даваться командам, за каждое правильно выполненное задание вы будете получать мешочек здоровья. (показать). Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряды.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? *(Да)*

Ведущий. И так, первое задание «Загадки». Загадки команде «Витаминки»

1. У двух матерей по пять сыновей. Одно имя всем. *(Руки, пальцы)*
2. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(мыло)*
3. Стоят вместе, ходят — врозь. *(Ноги)*

Загадки команде «Улыбочки»

1. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются *(глаза)*.
2. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос *(носовой платок)*
3. Всегда во рту, а не проглотишь. *(Язык.)*

Ведущий. Второе задание «Найди пару»

Перед вами карточки с опасными ситуациями для здоровья, вам необходимо объединить их в пары и объяснить, чем опасна ситуация.

Ведущий. Наши глазки устали, отдохнем немного.

Гимнастика для глаз «Веселая неделька»

Всю неделю по порядку,
Глазки делали зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся.
- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда.
- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
1, 2, 3, 4, 5.
Будем глазки открывать.
- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка и опять,
В другую сторону бежать.
- Хоть в субботу выходной
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять.
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Ведущий. А теперь конкурс-эстафета «Чем с другом нельзя делиться?»

Добежать до стола с преодолением препятствий (перешагнуть через предмет, пролезть в обруч, пройти по следам), из предложенных предметов выбрать те, с которыми нельзя делиться, они должны быть только индивидуальными. (Носовой платок, зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, плавки, сланцы для бассейна, и др.) и принести их своей команде.

Музыкальная пауза.

Ведущий. Следующее задание «Заморочки из бочки» (вопросы из бочонка вытаскивают гости и задают их командам, чья команда больше ответит на вопросы, та и получает мешочек)

1. В какой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, какой номер вы наберете?
3. Если человек сильно болен, что он принимает?
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы?
5. Что нужно сделать после приема пищи?
6. Какого цвета кровь?
7. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
8. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
9. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»?
10. У человека много друзей, но главные: солнце, воздух и...?

Ведущий. А теперь очень интересное задание, но и трудное «Нарисуй солнышко». Перед вами воздушные шарики и гуашь, вы должны нарисовать солнышки пальчиками.

Посчитаем солнышки.

Ведущий. Игра «Цапля»

Играющие стоят в обручах - это «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки - это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на правой. Побеждает тот, кто больше всех принесет в свой домик ленточек.

Ведущий. Подведение итогов. Сосчитайте сколько у вас мешочков?

Уважаемые болельщики, вы можете принести дополнительный мешочек здоровья своей команде. Предлагаю вам определить, что находится в мешочках, не открывая их.

Подведение итогов.

Ведущий. Приз в зал.

Ребенок вносит «Серебряный сундучок».

Ребенок. Мы будущие железнодорожники и должны быть здоровыми. А здоровье нужно укреплять с детства. В этом сундучке предмет для укрепления здоровья.

Игра «Угадай, что спрятано» Задавайте мне вопросы и угадаете, что там. Этот массажер называется Су-джок.

Массаж ладошек.

Мяч снаружи, мяч внутри.

По руке качу – смотри.

Вдоль ладони, через палец

И вокруг запястья танец.

Ведущий. Ребята, а массаж можно делать не только ладоней, Нои других частей тела.

Пойдемте в группу я вам покажу и научу как делать массаж стоп.

Дети уходят