

## **Конспект интегрированного досуга для детей старшего возраста по ФИЗО «Путешествие за здоровьем».**

**Задачи:** Развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве. Совершенствовать навык правильной осанки; укреплять мышечную систему. Упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. Продолжить работу над воспитанием культурно-гигиенических навыков. Создавать эмоциональный настрой. Воспитывать у детей элементарные навыки здорового образа жизни. Систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни, организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Оборудование:** массажные коврики, музыкальный центр, диск с записью детских песен, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, щетка, мячи-хоппы, стол, мешочек.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, чтение художественной литературы, заучивание загадок, пословиц.

**Ход занятия-досуга**

Дети под музыку заходят в спортивный зал, садятся на стульчики.

**Воспитатель.** Ребята, вы любите путешествия, прогулки?

Дети. Предполагаемые ответы детей (любим, очень любим).

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами отправимся в путешествие, но не простое, а в путешествие за здоровьем. Нас ждёт много интересного. Сегодня по дороге в детский сад, мне встретила синичка, и по секрету прошептала, что у нас будет гость.

**Воспитатель.** Во время путешествия мы будем выполнять разные задания, за каждое выполненное задание вы получите букву, сложив все буквы, мы составим слово и узнаем, кто же к нам придёт в гости.

Для того чтобы получить первую букву имени нашего героя, нам нужно пройти по массажным дорожкам. Дети строятся в колонну по одному. Звучит лёгкий музыкальный фон.

Дети идут по массажным коврикам разного вида. После прохождения, дети получают первую букву (К). Прикрепляют на магнитную доску.

**Воспитатель.** Молодцы. Хорошо справились. А вы любите играть?

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Чудесный мешочек». Правила игры: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста, щетка, и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Дети получают вторую букву (А). Прикрепляют на магнитную доску.

**Воспитатель.** А теперь, я буду загадывать вам загадки, а вы, кто догадался, поднимаете руку. На кого покажу, тот подходит и ищет отгадку на столе.

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло).

2. Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка).

3. Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей. (Расческа).

4. И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет-  
Всё, как есть, ему покажет. (Зеркало).

5. Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Всё намокло, все измялось-  
Нет сухого уголка. (Полотенце).

**Воспитатель.** Молодцы ребята. И с этим заданием справились. Получаете ещё одну букву. Дети прикрепляют к магнитной доске букву (Р).

**Воспитатель.** Ребята, что-то наши гости и родители засиделись. Я предлагаю устроить весёлую музыкальную паузу. Звучит музыкальное произведение «Зарядка». Дети под музыку, по показу музыкального руководителя выполняют движения. Получают ещё одну букву (Л).

Заранее подготовленный ребёнок читает стихотворение В. Лунина «Когда я взрослым стану».

Когда я взрослым стану, кричать, по лужам бегать,  
Я всё позволю сыну. Спилить у стула ножки.  
Руками есть сметану. Не спать и не обедать.  
И прыгать мне на спину. Скакать верхом на кошке,  
Валяться на диване, крутить в часах пружинку,  
На стенке рисовать...пить воду из-под крана.  
Жука хранить в кармане, я всё позволю сыну,  
Лица не умывать. Когда я взрослым стану.

**Воспитатель.** Ребята давайте с вами разберемся. Можно ли есть сметану руками, рисовать на стене, пить воду из-под крана? Предполагаемые ответы детей. Воспитатель. А наши родители приготовили для нас правила. Поясните мне, пожалуйста, почему их нужно выполнять.

Родители. Не разговаривай во время еды!  
Дети. Еда может попасть в «дыхательное» горло и нечем будет дышать.  
Родители. Закрывай рот платком при кашле и чихании!  
Дети. Микробы разлетаются и заражают других людей.  
Родители. Не смотри долго телевизор!  
Дети. Глаза устанут, заболят и врачу придётся их лечить очками.  
Родители. Не ешь много сладкого!  
Дети. Может заболеть живот, зубы, иногда кожа покрывается пятнами.

**Воспитатель.** Ребята, ваши родители и воспитатели желают вам добра, хотят уберечь от болезней и опасностей. Поэтому и придумали правила, чтобы вы росли здоровыми и привыкали сами заботиться о своем здоровье, беречь его.

Дети получают ещё одну букву (С) и прикрепляют её.

**Воспитатель.** Ребята, я предлагаю нам поиграть и посоревноваться. Победитель заслужит следующую букву.

Игра «Кто последний».

Правила игры: По кругу раскладываются круги (с отпечатками стоп – пятки вместе, носки врозь, по количеству детей. Дети стоят за ними по кругу.

Звучит музыка, воспитатель убирает один круг. Пока звучит музыка, дети бегут по кругу друг за другом. Когда музыка умолкает, нужно быстро занять любой круг, при этом стараться стать в нарисованные отпечатки, и принять положения правильной красивой осанки. Кто остался без «домика», выбывает из игры. Звучит музыка. Дети получают букву (О). На доске получается Карлсо

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите на буквы. Какое слово у нас получается? Догадались, кто этот герой?

Дети. Да! Это, Карлсон!

Звучит музыка, в зал влетает Карлсон.

Карлсон. « А вот и я!

**Воспитатель.** Здравствуй, Карлсон дорогой! Рады встрече мы с тобой!

Карлсон. Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад! Апчхи!

**Воспитатель.** Что такое? Ты простужен?

Карлсон. Я весь день скакал по лужам, а теперь простыл, охрип. У меня, наверно, грипп.

**Воспитатель.** Как ты думаешь лечиться?

Карлсон. Пить таблетки не годится! Я лекарство сделал сам!

**Воспитатель.** Это просто чудеса. Карлсон готовит «лекарство». Карлсон. Смело складываем в кучу карамельку и тянучку. Из малины мармелад и кусочки шоколада. И на все на это сверху овсяное печенье надо мелко крошить. Называется лекарство "Чмок-чмок-чмок - вкуснятина! " От простуды помогает просто замечательно! Я вот тут для вас как раз тортик вкусенький припас! Все полезные продукты, а не то, что ваши фрукты.

**Воспитатель.** Есть вредные и полезные продукты питания. Наши ребята тебе сейчас покажут, какие продукты лучше не употреблять в пищу, а заодно и поиграют, посоревнуются. Эстафета: «Полезные продукты». Звучит музыка.

Дети делятся на две команды. Возле каждой команды на подносе лежат вредные и полезные продукты. На расстоянии примерно 1м. от команд на резиновой дорожке с шипами установлены: дуга (высота 50см., планка для перешагивания (высота 10-15см., снова дуга. Нужно взять из обруча один полезный предмет и по команде первые участники бегут по резиновой дорожке, подлезают (в группировке) боком под дугой, перешагивают через планку, снова подлезают под дугой. Кладут предмет на поднос и бегом, по внешней стороне возвращаются обратно, передают эстафету, становятся в конец колонны. Эстафета оценивается за скорость и за правильность выполнения.

**Воспитатель.** Чтоб здоровью не во вред, много ль нужно нам конфет?

Дети. Нет! Ведь это диатез, кариес и лишний вес.

Карлсон. Лишний вес? (Осматривает себя.)

**Воспитатель.** Ну а ты, дружок мой, не страдаешьхудобой! Вон, какой ты карапуз! (Щекочет Карлсона.)

Карлсон. Ой, щекотки я боюсь! Что мне делать? Как мне быть? Как здоровье сохранить?

**Воспитатель.** Чтоб здоровье сохранить, нужно спортом заниматься, нужно правильно питаться! Карлсон. Спортом заниматься? Правильно питаться?

**Воспитатель.** Ну-ка, дети, подскажите, разобраться - помогите. Я начну, а вы кончайте, хором, дружно отвечайте.

**Воспитатель.** Солнце, воздух и вода. Дети. Наши лучшие друзья.

**Воспитатель.** В группе утром по порядку. Дети. Дружно делаем зарядку.

**Воспитатель.** Обливаемся с тобой. Дети. Мы холодной водой.

**Воспитатель.** От простуды и ангины нас спасают. Дети. Витамины.

**Воспитатель.** Творог, овощи и фрукты - всем полезные. Дети. Продукты.

**Воспитатель.** Меньше сладкого, мучного, вот и станешь. Дети. Стройным снова.

Карлсон. Ах, тефтельки и ватрушки, слойки, бублики и плюшки. Как от вас мне отказаться?

**Воспитатель.** Карлсон, перестань терзаться! Вот тебе волшебный мяч! (Дает мяч-хопп.) Ты на нем помчишься вскачь! Укрепишь мускулатуру, и осанку, и фигуру. Как про сладкое забудешь, ты здоров и строен будешь. Ну, давай скорей садись, только, знай себе, держись!

Карлсон. Вот так мячик! Ну-ка, ну-ка, эка хитрая наука! (Садится и прыгает.) Я и этак, я и так!

**Воспитатель.** Да, Карлсон, с такими умениями тебе очень трудно будет укрепить мускулатуру и сохранить хорошую фигуру. Но это не беда! Мы с ребятами будем рады помочь тебе всегда. Смотри и учись. Игра-эстафета: «Прыжки на хоппах». Звучит музыка «Капитошка». Дети разбиваются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4м. стоит ориентир. Прыжки на хоппах до ориентира и обратно. Передать мяч следующему участнику, стать в конец колонны.

После окончания эстафеты Карлсон снова прыгает на хоппе, у него все получается.

**Воспитатель.** Карлсон, прыгать ты мастак!

Карлсон (останавливается). Мне теперь с таким мячом килограммы нипочем! Буду с фруктами дружить, буду я в спортзал ходить! Прямо завтра начинаю. Образ жизни я меняю. (Пододвигает торт к себе.) А сегодня насладимся, напоследок объединимся! По кусочку! (Любуется тортом.) Хоть одним глазком взглянуть!

**Воспитатель.** А как же лишний килограмм?

Карлсон. Ой, мячик мне, а тортик вам! Всем привет, а мне пора. До свидания, детвора! Здоровья виноградного, настроения шоколадного, радости клубничной, улыбки земляничной! (Скачет на мяче.) Звучит музыка, Карлсон удаляется.

**Воспитатель.** Пришла пора прощаться, а что мы говорим на прощанье?  
Дети. Чтоб здоровым оставаться, нужно спортом заниматься!  
Угощение для детей (витамины).

Литература:

Т. А. Тарасова, Л. С. Власова. Я и мое здоровье. Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет.