

ГБДОУ д/с №70
Кировского района
Санкт-Петербурга

КОНСПЕКТ ВЕЧЕРА - ДОСУГА

ТЕМА:

«БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!»

Образовательные области: Познавательное, социально-коммуникативное, речевое, физическое развитие.

Деятельность: игровая.

Составила: воспитатель ГБДОУ №70
Слободова Елена Николаевна

Санкт-Петербург
2019 год

Вечер досуга «Береги свое здоровье!»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Умение совместно выполнять игровые задания, для получения общего результата.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие» («Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)

1. Укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование двигательных навыков детей.
3. Развитие у детей физических качеств: ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.
4. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Стимулирование желания детей заниматься физической культурой.

Образовательная область «Познавательное развитие»

1. Закреплять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, соблюдение культурно-гигиенических навыков, движение) и факторах, разрушающих здоровье.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

1. Способствовать развитию эмоциональной отзывчивости у детей, привычку сообща играть.
2. Развивать коммуникативные навыки детей, умение находить выход из проблемных ситуаций.
3. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.
4. Воспитание нравственно-волевых черт характера, целеустремлённости, смелости, взаимовыручки, дружелюбия, доброжелательности.
6. Развивать память и логическое мышление.

Образовательная область «Речевое развитие»

1. Развивать монологическую, диалогическую речь.
2. Формировать грамматически правильное построение предложений.
3. Обогащение и активизация словаря.
4. Приобщение к художественной литературе.

Предварительная работа:

- беседы о ЗОЖ;
- чтение художественной литературы, загадывание загадок по теме ЗОЖ;
- познавательно-исследовательская деятельность;
- изобразительная деятельность; игры, упражнения.

Ход досуга:

Дети входят в зал под песню из м/ф «крошка енот» про улыбку. Рассаживаются на стульчики.

Восп: Здравствуйте, уважаемые родители и дети. Сегодня мы бы хотели вместе с вами раскрыть секреты как укрепить и сохранить своё здоровье и здоровье детей.

Восп: Известно, что дошкольный возраст - самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек ЗОЖ. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если станем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, духовно, но и физически.

А начнём мы с игры для родителей «Слово – эстафета».

Игрушка – кукла передается по кругу, взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение:

«Мой ребенок будет здоровым, если...»

Восп: И так, давайте обобщим все ваши ответы. На ковролине выкладываются лучи солнышка с компонентами ЗОЖ и все читают:

- Хорошее настроение.
- Режим дня;
- Правильное питание;
- Гигиенические навыки;
- Физические упражнения;

Восп: Сегодня мы посвятим наш вечер играм, которые помогут вам и детям запомнить эти несложные, но очень важные правила, необходимые для укрепления и поддержания здоровья.

Восп: Давайте проверим, как хорошо дети знают друг друга. Поиграем в игру «Жмурки» Дети встают по кругу, двоим (троим) водящим завязывают глаза, они стоят на месте в кругу, под музыку дети идут по кругу, музыка закончилась, дети останавливаются, у кого завязаны глаза делают шаг вперед и на ощупь определяют, кто перед ним остановился. Затем меняются водящие, игра повторяется.

Восп.: Вы, ребята, хорошо узнаете друг друга с закрытыми глазами. После этой игры ваше настроение улучшилось? (Да) А хорошее настроение одно из компонентов ЗОЖ. (Показать на солнышке)

Ну что же с таким замечательным настроением можно продолжать раскрывать секреты нашего здоровья.

Восп: Ребята, посмотрите, что у меня есть. (Показывает будильник). Что это?

Дети : Часы

Восп: Как выдумаете, зачем нужны часы?

Дети : Чтобы везде успевать.

Восп: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в д/с; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня, который

тоже необходим для здоровья. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети: Да

Восп: Сейчас проверим. Предлагаем вам игру «Разложи по порядку».

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня по порядку и рассказывать, что за чем нужно делать.

Восп: Молодцы, ребята, вы все картинки разложили правильно и запомните один из секретов нашего здоровья – это соблюдение режима дня. *(Показывает лучик на солнышке).*

Восп:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь

Восп: А сейчас мы посмотрим, знаете ли вы, какая еда полезная для здоровья, а какая вредная.

Игра “Полезно или вредно для здоровья”.

На столах лежат продукты-муляжи (молоко, творог, сыр, кефир, мясо, овощи, фрукты, газировка, конфеты, чупа-чупсы..). У каждого стола находится корзина. Надо положить в корзину только те продукты, которые полезны для здоровья.

Восп: А теперь послушайте вопросы, если это полезно – отвечаете «Да», а если вредно, говорите «Нет»

Игра: «Да и нет»

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!»)
- Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!»)
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)

- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «Нет!»)
- Овощей растёт грядки, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)
- Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!»)
- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)
- Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Это правильно, друзья?
(дети отвечают: «Да!»)

Ребёнок читает стихотворение:

Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Пищей сладкой, шоколадной-
Ты не увлекайся.
Очень кислого, соленого
Ты остерегайся!
Только овощи и фрукты-
Очень вкусные продукты!

Восп: Молодцы, ребята, вы уже хорошо запомнили какая еда полезная и, чтобы не вредить своему здоровью, нужно правильно питаться. *(Показывает лучик на солнышке)*

Восп: Но чтобы быть здоровым надо не только правильно питаться, но и поддерживать чистоту своего тела. Ребята, как это делать?

Дети: мыться, умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, расчесываться.

Ребёнок читает стихотворение:

По утрам и вечерам
Открываем в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица –
Я хочу умыться.
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась –
Смыла с рук и пыль, и грязь.
Полотенчиком махровым,
разноцветным, чистым, новым,
вытру спину, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

Восп: А сейчас я предлагаю следующую игру «**Чудесный мешочек**».

Вы отгадываете загадку, а отгадку находите в этом мешочке наощупь.

1. Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко. (мыло)

2. В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами.(расчёска)

3. Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень.(зубная щётка)

4. Рёву и грязнулю им сейчас утру я.

Если насморк приключится, тоже очень пригодится. (носовой платок)

5. Белая река в пещеру затекла, чистит добела. (Зубная паста)

6. И сияет, и блестит, никому оно не льстит,

а любому правду скажет – все, как есть, ему покажет. (Зеркало)

7. На носу сидим. На мир глядим. За уши держимся.

Восп: Ребята, нам никогда не нужно забывать, что там, где грязь, живут микробы. Они очень маленькие и мы их не сможем увидеть. Микробов, очень много. Чтобы на наших руках не их было - нужно мыть руки после каждой прогулки, перед едой. Так же нужно коротко стричь ногти. Тоже самое можно сказать о носовом платке. Он необходим при кашле и чихании. Не забывайте прикрывать рот рукой, чтобы микробы не летели на людей.

Восп: А ещё нужно помнить о необходимости ухода за зубами. Кто скажет, что нужно делать, чтобы зубы не болели?

Дети: Чистить 2 раза в день утром и вечером, полоскать рот после еды, пользоваться только своей зубной щёткой, проверять зубы у стоматолога 2 раза в год.

Восп: Молодцы, ребята, все загадки разгадали и запомнили, что ещё для здоровья нужно следить за чистотой своего тела. *(Показывает лучик на солнышке)*

Ребёнок читает стихотворение:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь тогда сто лет -
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

(Е. Курганова)

Восп: Ребята, какой же ещё есть секрет нашего здоровья?

Дети: спорт, зарядка, разминка, физкультура.

Восп: Молодцы! Давайте сделаем с вами разминку

Ребята, все готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Спортивная разминка: *« Все спортом занимаются» под музыку.*

Восп: А сейчас ребята прочитают стихи о здоровье:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!
О врачах тогда забудешь,
И здоровеньким ты будешь.

Ты осанку береги
Правильно сиди, ходи.
Пей побольше молока
Кальций нужен нам всегда.

Если хочешь быть здоровым
Обойтись без докторов,
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся.

Восп: Посмотрите на лучики нашего солнышка. Теперь мы знаем все секреты нашего здоровья. Давайте ещё раз вместе с родителями их повторим. *(Повторяют)*

Восп: «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». Если мы будем придерживаться этих секретов, то вырастим ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми.

.