

ГБОУ СОШ №1 СПДС №9 «Гнездышко»

***КОНСПЕКТ***

***досуга***

***по образовательной области***

***«Познание»***

***в подготовительной группе***

***«Путешествие по тропе «Здоровья»***

Воспитатель: Тюрева Е.П.

г. Чапаевск 2022г.

**Направление:** «физкультурно-оздоровительное»

**Интегрируемые образовательные области:** «Познание», «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация», «Художественная литература», «Безопасность», «Художественное творчество». «Музыка»

**Формы деятельности:** совместная деятельность взрослых и детей.

**Виды деятельности:** игровая, коммуникативная, продуктивная,

**Применяемые технологии:** игровые, личностно-ориентированные, ИКТ.

**Цель:** сформировать у дошкольников представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни человека.

**Программные задачи:**

**«Познание»:**

- дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться,
- учить ребенка осознанно подходить к питанию;
- закреплять знания детей о пользе здорового питания,
- знать отличие полезных и вредных продуктов;
- обогащать детей знаниями о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияния физических упражнений на организм ребенка,
- показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
- закрепить понятие о значимости режима дня;
- воспитать желания придерживаться правил по его выполнению,
- совершенствовать умение читать карту-схему,
- развитие познавательного интереса, наглядно-образного мышления, памяти, внимания;
- развитие умения формулировать свои предположения, делать умозаключения.

**«Здоровье»:**

- расширение кругозора детей в части представлений о здоровом образе жизни,
- формировать у детей потребность быть здоровыми;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,
- способствовать созданию благоприятного психологического климата.

**«Физическая культура»**

- способствовать развитию интереса к спорту,

- воспитывать интерес к движению, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- совершенствовать двигательные навыки,
- профилактика плоскостопия,
- развивать физические качества: ловкость, смелость,
- воспитывать умение четко выполнять инструкции педагога и правила игры.

**«Коммуникация»:**

- развивать разговорную речь,
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми;
- воспитание культуры речевого общения,

**«Социализация»:**

- создание у детей эмоционально-положительного настроения от результата своего труда,
- воспитывать чувство коллективизма, умение действовать в коллективе,

**«Художественная литература»:**

- закреплять навык выразительного чтения стихотворений,
- воспитывать любовь к народной мудрости,

**«Безопасность»**

- формирование целостной картины мира в расширении кругозора в части представлений о безопасности собственной жизнедеятельности,
- закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах питания,

**«Художественное творчество»:**

- развитие восприятия, воображения, стремление к творчеству,
- развивать мелкую моторику рук - совершенствовать навык завязывания банта,
- воспитание положительного отношения к продуктивным видам деятельности, желания выполнить работу самостоятельно,
- воспитание навыков сотрудничества,

**«Музыка»:**

- формировать у детей певческие навыки,
- совершенствовать навыки театрализованной деятельности – передавать образ героя,
- развитие умения детей действовать под негромкое музыкальное сопровождение,

- воспитывать любовь к народной музыке.

### **Материал:**

- демонстрационный:** карта-схема тропы «Здоровья», символы остановок, костюм Лени, Микроба, Обжорки, презентация режима дня, пирамиды питания, корзинка с «грязными» овощами и фруктами, бутылочка воды, муляж лимона и чеснока, поднос, полезные и вредные продукты питания, стулья с наклеенными цветами,
- физкультурное оборудование:** канат, гимнастическая скамья, препятствия,
- раздаточный:** цветные ленточки, бумажные цветы,
- технические средства:** мультимедийная установка, магнитофон.

### **Предварительная работа:**

беседы о здоровом образе жизни, здоровом питании, закаливании, режиме дня, о значении чистоты;  
проведение подвижных игр;  
чтение произведений о ЗОЖ, заучивание стихотворений, пословиц и поговорок;  
рассматривание альбомов, иллюстраций;  
рисование.

## Досуг: «Путешествие по тропе «Здоровье»

Ход:

1.

*Дети входят в зал. Здороваются.*

**Ребенок:** - Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для нас, ребята!

Стадионы новые дарят нам не зря!

Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы,

Забота Родины огромна.

**Воспитатель:** - Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми!

**Воспитатель:** - 7 апреля, на всей планете люди отмечают День здоровья. Как вы думаете, почему такой день существует?

**Дети:** -

**Воспитатель:** - Правильно, 7 апреля – Всемирный день здоровья. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека. Как вы думаете, что же такое здоровье?

**Дети:** - Это когда не болеешь, когда у тебя хорошее настроение, хочется заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать добрые дела...

**Воспитатель:** - О здоровье говорят всегда и все. Народная мудрость гласит:

В здоровом теле – \_\_ (Дети: - здоровый дух.)

Здоровье в порядке – \_\_ (Дети: - спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_ (Дети: - закаляйся.)

Чистота – \_\_ (Дети: - залог здоровья.)

**Воспитатель:** - Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь.

А хотели бы вы отправиться в путешествие по тропе «Здоровья»?

**Дети:** - Да.

**Воспитатель:** - Путь будет неблизкий. По дороге вас ждут испытания. Чтобы не заблудиться, мы свой путь будем сверять с картой-схемой.

*(Дети подходят к карте-схеме)*

**Воспитатель:** - Посмотрим, куда мы должны идти (*рассматривают карту*).

**Дети:** - Нам надо пройти по узкой дороге до первой станции.

**Воспитатель:** - Хорошо. Ребята будьте внимательны, в пути помогайте друг другу. В путь!

*(Дети идут друг за другом приставным шагом по канату)*

## 2.

**Воспитатель:** - Вот и станция. Как вы думаете, что это за станция?

**Дети:** - «Режим дня»

**Воспитатель:** - Как вы догадались?

**Дети:** - На значке нарисованы часы.

**Воспитатель:** У здоровья есть враги  
С ними дружбы не води  
Среди них - тихоня Лень  
С ней борись ты каждый день!

*(Развалившись, за столом сидит девочка – Лень, играет в планшет...видит детей, потягивается...)*

**Лень:** Кто целый день зевает, лицо не умывает  
И об одном мечтает: поспать бы целый день?  
Меня вы узнаете? Ведь это я – Я Лень!  
Не привыкла я к порядку, делать не люблю зарядку.  
Не люблю трудиться, а люблю лениться.  
И даже веселиться мне бывает лень,  
Только бы лениться, лениться целый день!

**Воспитатель:** - Нашим ребятам в детском саду некогда лениться, они живут по режиму. Хочешь, Лень, тебе ребята расскажут, как мы живем в детском саду.

*(Показ презентации сопровождается чтение стихов детьми)*

- Я с утра пораньше встану,  
И иду как на парад.  
В свой любимый детский сад.
- Каждый день по распорядку  
Начинаем мы зарядку.
- После этих упражнений  
Станем завтрак поглощать.
- После завтрака играем,  
Или знания получаем  
Чтобы в школе все уметь,  
Будем в садике умнеть.
- Свежий воздух он полезный,  
На прогулку каждый день  
С группой выходить не лень!  
Очень я люблю гулять,  
И на улице играть!
- Вот позвали всех к обеду,  
Буду суп есть и котлету.
- В спальне тихо и уютно  
И заснуть совсем не трудно.  
Сон пошел на пользу мне  
Стану здоровей вдвойне.
- К умывальнику спешу,  
Волосы я расчешу.
- А на полдник запеканка  
Не доесть такую жалко.
- После полдника опять  
Будем петь мы и читать.
- На вечернюю прогулку

Мы пойдем гулять опять!  
Бегать, прыгать и скакать.

•Вот за мной приходит мама  
Я пойду сейчас домой.  
С воспитателем прощаюсь.  
Всем ребятам улыбаюсь.  
Знаю завтра мне опять  
В садик радостно шагать!

*(Лень внимательно слушает, заинтересовывается)*

**Лень:** - И я с вами! Хочу жить как вы - по режиму!

**Воспитатель:** - Ну что, ребята, возьмем Лень? Научим не лениться и быть здоровой?

### 3.

**Воспитатель:** - Продолжим свой путь. Давайте, подойдем к карте и посмотрим, куда же мы отправимся дальше.

**Дети:** - Нам надо пройти через реку по мосту ко 2 станции.

**Воспитатель:** - Правильно. Не спеша переправляемся на другой берег реки.

*( Дети друг за другом проходят по скамейке ко 2 станции, где их встречает инструктор по физо.)*

**Инструктор:** - Физкульт-привет, ребята! Я рада видеть вас на станции Спортивная. О, да среди вас есть олимпиец!

**Воспитатель:** - Да, наш Дима победитель конкурса «Папа, мама, я - олимпийская семья». Они заняли 2 место на конкурсе.

**Инструктор:** - Это были зимние олимпийские игры. Сейчас мы проверим, знаете ли вы зимние виды спорта. Вам надо отгадать загадки, но не простые, а двигательные. Поможет мне в этом наш олимпиец.

*(Ребёнок изображает виды спорта:  
конькобежный спорт, биатлон, хоккей).*



**Инструктор:** - Отлично! Но олимпийские игры бывают не только зимой. Какими они могут быть еще?

**Дети:** - Летними, паралимпийскими.

**Инструктор:** - А что вы можете рассказать про паралимпийские игры?

**Дети:** -

**Инструктор:** - Правильно. Все люди, кто думает о своем здоровье, занимаются спортом.

**Инструктор:** - Я предлагаю вам поиграть в **игру «Близнецы»**. Вы встаете в круг друг за другом, кладете руки друг другу на плечи и выполняете мои команды с закрытыми глазами.

*(Дети встанут в круг и выполняют команды Инструктора:*

*- Присесть.*

*- Встать.*

*- Встать на носочки.*

*- Наклониться влево.*

*- Наклониться вправо.*

*- Постоять на правой ноге.*

*- Постоять на левой ноге).*

**Инструктор:** - Трудно вам было? Такая игра поможет вам чувствовать друг друга и приходить на помощь. Вы были одной дружной командой. Будьте здоровы!

**Дети:** - Всегда здоровы!

**Воспитатель:** - Ребята продолжим путь. Давайте смотреть карту дальше.

*(Дети подходят к карте)*

#### 4.

**Дети:** - Нам надо пройти через болото к следующей станции.

**Воспитатель:** - Ребята через болото идти надо осторожно след в след, чтобы не провалиться. Не торопитесь. Осторожно. В путь!

*(Дети с воспитателем движутся дальше, преодолевая препятствия.  
Подходят к следующей станции.)*

**Воспитатель:** - Дети, как вы думаете, куда мы попали, что это за станция?

*(Дети рассматривают символическое изображение станции)*

*Под музыку вбегают «Микроб»*

**Микроб:** - Я очень хитрый, ха- ха- ха, быть здоровым – чепуха!  
Суйте грязный палец в ротик! Как живёте, как животик?  
Ну, а голова болит? Меня всё это веселит!  
До чего же я пригож! Я Микробушка - хорош.  
Здравствуйтесь, гости дорогие!  
Принимайте угощение, прямо с грядки – объеденье!

*(Предлагает детям грязные овощи и фрукты.  
Дети благодарят, но не берут)*

**Микроб:** – Ну, что же вы не берете? Берите, ешьте!

**Дети:** - Грязные фрукты и овощи есть нельзя. Их надо помыть, ошпарить кипятком. Надо помыть руки с мылом обязательно.

**Микроб:** - Есть не хотите, попейте водички из родника. *(Протягивает бутылочку с водой).*

**Дети:** - Нет. Пить мы тоже не будем. Нельзя пить не кипяченую воду.

**Воспитатель:** - Правильно, ребята! Овощи и фрукты нужно мыть. Воду кипятить. Чистота – залог здоровья!

**Микроб:** - Какие вы ... Ну и ладно! Значит я такой микроб, который просто водой не уничтожишь... Я – **инфекция!**

*(Входит доктор)*

**Доктор:** – Здравствуйтесь, ребята! Ну что, микроб, ты детей пугаешь? Ребята, действительно, не все микробы погибают от чистой воды. Но я знаю очень хорошее средство от инфекции, отгадайте, что это:

Этот овощ как головка,  
В ней зубцы засели ловко,  
Как мы зубчик очищаем,  
Всех микробов убиваем.  
*(Чеснок).*

Я самый кислый фрукт на свете,  
Но я полезен даже детям.  
Из теплых стран вам шлю поклон!  
Кто я? - Ваш желтый друг...

*(Лимон)*

**Доктор:** - И теперь в игре мы убедимся, как эти полезные овощи и фрукты убивают микробов. Микроб будет пытаться вас «заразить» (осалить). Тот, до кого микроб дотронется, замирает на месте. Но его можно спасти, дав ему лук или чеснок.

*(Проводится подвижная игра.*

*После игры полезные вещества лимона и чеснока уничтожили Микроба – снять костюм и ребёнок продолжает путешествие вместе со всеми)*

**Доктор:** – Молодцы! Правила чистоты и гигиены не только знаете, но и соблюдаете! Можете продолжать свой путь дальше. Будьте здоровы!

**Дети:** - Всегда здоровы!

**Воспитатель:** - Дети, посмотрим опять на схему.

5.

**Дети:** - Мы должны пройти на цветочную поляну.

**Воспитатель:** - На поляне – релаксация. Давайте пройдем и сядем.

*(Дети проходят и садятся на стульчики с цветочками).*

**Воспитатель:** Сияет солнце, воды блещут,  
На всем улыбка, жизнь во всем  
Деревья за окном трепещут,  
Купаясь в небе голубом!  
А что это?  
К нам заглянул солнечный зайчик.

*(Релаксация «Солнечный зайчик». Играет тихая музыка.)*

**Воспитатель:** - Сели по удобнее, закрыли глаза. Представьте, что солнечный зайчик прыгнул вам на лоб, погладьте его, а теперь он прыгнул на нос, на щеки, погладим их. А теперь зайчик прыгнул вам на шею, плечи растираем и их, зайчик быстро перепрыгнул вам на животик, погладим и его. А теперь откройте глазки и помашите кистями рук, скажите: «До свидания» солнечному зайчику.

**Воспитатель:** - Дети, отдохнули, продолжим путь. Давайте посмотрим на карту – схему, куда идти нам дальше?

## 6.

**Дети:** - Нам нужно в пути перепрыгивать через препятствие.

*(Дети прыжками с продвижением вперед добираются до следующей станции)*

**Воспитатель:** - Ребята, что это за станция?

**Дети:** - Станция «Здоровое питание».

**Доктор:** - Девчонки и мальчишки  
И гости – наши зрители  
О правильном питании  
Услышать не хотите ли?»

*(За столом сидит Обьедалка.*

*Перед ней много разной еды – вредной и полезной...)*

**Обьедалка:** Ни к чему веселье, песни, если хочется поесть мне!  
Очень братцы есть хочу – весь ваш праздник проглочу!  
Ваши игры, танцы, шутки – мне, что с яблоками утки.  
Торты, булочки, печенье, и конфеты, и варенье –  
Всё съем я без разбора – ведь я друзья - **Обжора.**

**Воспитатель:** - Дети, посмотрите, как Обьедалка портит своё здоровье, разве так питаются?

**Доктор:** - Неужели ваши дети знают о правилах здорового

питания?

**Воспитатель:** - Дети, давайте расскажем.

**Дети:** - Надо кушать овощи, фрукты; переесть вредно; кушать надо по режиму; пить свежевыжатый сок; по утрам есть кашку.

**Доктор:** - Дети, помогите Обьедалке, подскажите, какие продукты полезные для здоровья, а какие вредные.

*(Дети убирают неправильные продукты в корзину, полезные оставляют на столе)*

**Доктор:** - Молодцы. А почему у нас жевательная резинка оказалась и во вредных, и в полезных продуктах? Правильно, жевательная резинка вредна на голодный желудок утром, но если ее употреблять после еды – она очищает полость рта. Значит – полезна, и виноват не сам продукт, а человек, если не правильно ее использует.

**Доктор:** – Ну, Обьедалка, всё запомнил? Наши дети знают о «пирамиде» правильного питания. Ты хочешь узнать, что это такое?

*(Просмотр презентации пищевой пирамиды с игрой).*

**Доктор:** - Посмотрите, дети, какие продукты в жизни человека занимают главное место, их больше? Назовите.

- Какие продукты у нас располагаются на втором «этаже»? Их тоже в рационе питания должно быть много.

- Что еще важно для здоровья человека, что мы едим каждый день, не в больших количествах?

- Почему конфеты, сладости на самом верху? Их очень мало должно быть в рационе питания. Это продукты радости, их употреблять надо только по праздникам.

- (Обьедалке) Что ты запомнил?

**Доктор:** - Теперь ты можешь отправляться в путь вместе с детьми.  
*(Обращается к детям)* Будьте здоровы!

**Дети:** - Всегда здоровы!

**Воспитатель:** - Снова вернемся к нашей карте. Куда нам путь она подскажет.

7.

**Дети:** - Мы должны придти на станцию «Хорошее настроение».

*(Рассматривают карту, проверяют маршрут, на станцию «Хорошее настроение» двигаются подскоками)*

**Воспитатель:** - Ученые доказали, что когда человек смеется. В его легкие поступает в три раза больше воздуха. А еще смех продляет жизнь и тренирует наши голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Вашему вниманию предлагаем послушать веселые частушки:

Мы желаем вам друзья  
Быть здоровыми всегда  
Но добиться результата  
Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться  
Каждый раз перед едой  
Прежде чем за стол садиться  
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам  
И конечно закаляйтесь  
Это так поможет вам.

Если хочешь быть здоровым  
Бодрым ,умным и веселым  
Ешь побольше овощей  
Фруктов, кашек и борщей.

Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда  
На прогулку в лес ходите  
Вы хотя бы иногда.

Мы открыли вам секреты  
Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!

**Воспитатель:** - Молодцы!

## 8.

**Воспитатель:** - Ребята, а сейчас мы подарим наше хорошее настроение гостям. Здесь у меня на столе лежат разноцветные ленточки. А в вазе веточки. Каждый из вас выберет ленточку, какое у вас настроение, и завяжет бантик.

*(Дети подходят к столу, берут веточку и ленточку, завязывают бантик)*

**Воспитатель:** - Как красиво получилось. Мы дарим свой букет-настроение вам, дорогие гости. Будьте здоровы!

*(Дети дарят букетик гостям)*

## 9.

**Воспитатель:** - Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

