

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад «Кораблик»**

**Конспект развлечения по ЗОЖ
в средней группе №6
«Сохраним свое здоровье»**

**Воспитатель:
Смирнова А.А.**

Удомля 2025

ЦЕЛЬ: формирование представления дошкольника о себе и о **здоровом образе жизни**, о правилах гигиены и охране **здоровья**.

I. Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в страну «**Здоровячков**». Вы хотите вырасти **здоровыми**, крепкими мальчиками и девочками? А что для этого нужно делать мы узнаем в стране «**Здоровячков**».

Ну что, готовы? Располагайтесь поудобнее, наш поезд отправляется!

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят

Везут в страну «**Здоровячков**» компанию ребят.
(Дети поднимаются по лестнице в музыкальный зал)

II. Режим дня.

Воспитатель: Ну, вот мы и прибыли в страну «**Здоровячков**». В этой стране нужно говорить, конечно же о **здоровье**. Ребята, вы ходите быть **здоровыми**? А вы, уважаемые взрослые? А как вы думаете, что такое **здоровье**? (Ответы детей, затем взрослых).

Воспитатель: **Здоровье-это сила**, красота, хорошее настроение! Тогда все будет получаться. В ваших силах не только **сохранить свое здоровье**, но и укрепить его. А как можно укреплять **свое здоровье**? (Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой **своего тела и квартиры**, употреблять витамины) (Картинки)

Доктор: Кто приехал к нам в страну? Кто там шумит? Здравствуйте, взрослые; здравствуйте, дети! Рад вас видеть!

Воспитатель: Здравствуй, доктор! Помоги нам, пожалуйста! Посоветуй, как можно надолго **сохранить своё здоровье**.

Доктор: У меня есть один секрет. Этот секрет-режим дня. Режим помогает укрепить **здоровье**, делать все свои дела вовремя: вовремя вставать, делать зарядку, не забывать завтракать, заниматься, гулять, обедать, ложиться спать. А вы в детском саду выполняете режим?

Воспитатель: Конечно. Благодаря режиму мы все успеваем. И позаниматься, и погулять на свежем воздухе, и поспать.

Доктор: Это хорошо. Вот у меня есть картинки, они все перепутались. Ни как не могу вспомнить, что зачем должно идти. Помогите мне, пожалуйста. Расположите по порядку, как проходит у вас день в детском саду.

У доктора звонит телефон, он уезжает на вызов.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, по какому номеру и в какую экстренную службу позвонил больной?

III. Личная гигиена.

Воспитатель: Ребята, я совсем забыла вам сказать, к нам в **группу** сегодня заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Как жалко, что он вас не дождался, ведь у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот мешочек. Сейчас ребята нам загадают загадки, а кто отгадает должен вытащить этот предмет из волшебного мешочка.

Дидактическая игра «*Волшебный мешочек*»

1 загадка. Хожу брожу е по лесам,

А по усам и волосам!

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (*РАСЧЕСКА*)

2 заг. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка.

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*ЗУБНАЯ ЩЕТКА*)

3 заг. На стене весит, болтается-

Всяк за него хватается. (*ПОЛОТЕНЦЕ*)

4 заг. На себя я труд беру-

Пятки, локти с мылом тру...

И коленки оттираю,

Ничего не забываю (*МОЧАЛКА*)

5 заг. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится (*МЫЛО*)

6 заг. И сияет и блестит,

Ни кому оно не льстит!

А любому правду скажет-

Все как есть ему покажет. (*ЗЕРКАЛО*)

Воспитатель: Молодцы. А мы даже стихотворение знаем о предметах личной гигиены.

Здоровый образ жизни я всегда веду

И поэтому в беду я не попаду!

Делая прическу-помни про себя,

Что твоя расческа только для тебя!

Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щетка – только для тебя.

IV Правильное питание

Залетает Карлсон с шариками и ест варенье ложкой.

Карлсон: Ой, как вкусно! Ну, что смотрите? Это мне бабушка прислала! Клубничное (*гладит живот, ест варенье. И тут резко заболел зуб*) Ой, ой, ой...Ай, ай, ай ...

Воспитатель: Что случилось?

Карлсон: Зубик, мой зубик...Как же больно!

Воспитатель: **Разве** можно есть столько сладкого?

Карлсон: Но я ведь его так люблю!

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть любимая еда.

Назовите, что вы любите больше всего кушать? (*Ответы детей*) Ребята, а как вы думаете, что будет, если мы будем есть очень много сладостей, как Карлсон? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Садись, Карлсон, слушай и запоминай! Посмотрите, ребята, вот на этой картинке зубик веселый и **здоровый**, а на этой грустный и с дыркой. Как вы думаете, почему он грустный? (Его не чистили, не ухаживали, кормили разрушающей пищей; а веселый чистят, кормят полезной пищей)

Карлсон: А какая же пища разрушает зубы? А какая пища полезна для зубов? (*ответы детей*)

Воспитатель: Посмотрите, на мольберте изображены зубки и пища (*полезная и вредная*). Вам нужно будет распределить полезную пищу к **здоровому зубику**, а вредную – к больному.

Дидактическая игра «*Полезно-вредно*»

Чтоб **здоровым** оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой, шоколадной-

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленого

Ты остерегайся!

Только овощи и фрукты-

Очень вкусные продукты!

Воспитатель: Ну, ты понял, Карлсон, что полезно кушать?

Карлсон: Да. Овощи и фрукты.

Воспитатель: А зарядку ты последний раз когда делал?

Карлсон: Я её вообще никогда не делаю!

Воспитатель: Ты любишь бегать, может прыгать?

Карлсон: А зачем? Я летать умею! У меня вон моторчик есть!

Чтоб здоровым быть сполна –

Физкультура нам нужна!

Утром делаем зарядку!

И без всякого сомненья-

Есть хорошее решение:

Бег полезен и игра!

Занимайтесь детвора!

Карлсон: А я люблю играть с воздушными шарами. Хотите научу?
Смотрите, как я умею (*кладет шар в ложку*)

Игра «*Перенеси шар в ложку*».

Игра «*Прокати обруч*»

Игра «*Волейбол с шарами*»

Карлсон: Все ребята смелые,

Ловкие, умелые!

Всем **здоровья от души!**

Вот я вам дарю шары!

Воспитатель: Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку! Это очень хорошо! Ведь радостное и хорошее настроение помогает нашему **здоровью**! А ещё вырасти **здоровыми** нам помогает правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня. Ну а теперь нам пора отправляться в **группу**. Займите свои места в поезде.

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят-

Везут обратно в **группу** **компанию ребят!**