Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №58»

**Развлечение по ЗОЖ**

**« И в морозный день, здоровым быть не лень»**

Подготовили и провели

воспитатели:

Мельникова Е.А. гр.№10

Ширяева Н.К. гр.№6

**Цель:** формировать представление о **здоровом образе жизни**.

**Задачи**: Систематизировать представление о **здоровье**, болезнях, микробах; учить заботиться не только о своём **здоровье**, но и о **здоровье окружающих людей**; развивать моторику рук, меткость, ловкость, способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу.

**Материал** шапочки, варежки, шарфики (по числу детей, два детских столика, бумажные снежинки, две тарелки, снег, шарф для снеговика из флиса, геометрические фигуры из самоклеющейся бумаги,

**Предварительная работа**. На прогулке набрать снег в ёмкость для проведения опыта "Можно ли есть снег?"; провести беседу "Что нужно делать, чтобы не болеть".

**Ход**:

Воспитатель: Посмотрите, сколько у нас гостей! Давайте с ними **поздороваемся**! А как можно **поздороваться**? Давайте **поздороваемся шепотом**: Теперь в полный голос. и очень громко. Когда мы **здороваемся с другими людьми**, мы желаем им **быть здоровыми**. Кому из вас нравиться болеть? Что нужно делать, чтобы **быть здоровыми**. (Ответы: не забывать о витаминах, умываться, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т. п.). Да, очень полезно гулять на свежем воздухе. А какое сейчас время года? Верно. Зима. Ребята, что можно и чего нельзя делать зимой?

***Игра "Что можно и чего нельзя делать зимой?".*** Педагог говорит фразы и если это нельзя делать, дети присаживаются, если можно , то поднимают руки и хлопают в ладоши.

• кататься на санках

• есть снег

• лепить снеговика

• сосать сосульки

• ходить на улицу без варежек

• кричать в **морозную погоду**

• гулять по улице

• играть в снежки

• есть на улице **мороженое**

• мыть руки после прогулки

Воспитатель: Давайте пойдём на прогулку. Но для начала нужно одеться.

Подвижная игра "Оденемся на прогулку!"

Дети под музыку бегут по кругу. Как только музыка замолкает, берут со стола шапочку и надевают её. Под музыку бегут дальше. Затем, когда музыка опять умолкает, надевают шарф; потом варежки.

Воспитатель: Ничего не забыли? Всё надели? А теперь покажите, как вы умеете быстро раздеваться! (звучит музыка, дети бегут в **обратную** сторону и снимают по одной вещи)

Воспитатель: Ох, как быстро вы бежали!

И немножко вы устали.

Смотрите, сколько красивых снежинок здесь!

***Дыхательная гимнастика "Подуем на снежинку!"***

Воспитатель: Подуем на снежинку,

Как трубка станет рот.

Ну, а теперь- на облака,

И остановимся пока.

И. п. - стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены, вдох. Дети опускают голову, подбородком касаясь груди, делают спокойный выдох через губы, сложенные трубочкой.

Воспитатель: Ой, сколько снежинок! Снега много намело!

*(на поляне детей встречает игрушечный Снеговик)*

Воспитатель: ребята к нам должен был придти сегодня гость:

Что за нелепый человек-

Морковка-нос, в руке- метла,

Боится солнца и тепла.

*(Н. Нищева)*

Воспитатель: но он заболел, наверно потому, что решил попробовать снег на вкус.

Воспитатель: Ребята, разве можно есть снег? Почему нельзя?

Правильно, он холодный и грязный.

***Опыт "Можно ли пить талую воду?"***

Цель: Показать, что даже самый чистый снег грязнее водопроводной воды.

Воспитатель: Возьмём две белые тарелки: в одну положим снег, в другую нальём водопроводную воду. Через некоторое время рассмотрим воду в тарелках, сравним её и выясним, в которой из низ был снег *(определить по осадку на дне)*. Вы убедитесь в том, что снег- это грязная, талая вода, непригодная для питья. Талую воду используют для полива растений.

Теперь понятно, почему нельзя есть снег! Белым и чистым он только кажется, а на самом деле снег грязный и совсем не полезный! В нём много микробов!

Воспитатель: Поможем Снеговику **выздороветь**? Мы знаем, что нужно делать, чтобы не болеть! Надо делать лечебный массаж!

Массаж "Чтобы горло не болело".

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело *(поглаживает шею сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать *(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём-

Ладошку держим козырьком *(растирают лоб от центра к краю)*.

Вилку пальчиками сделай

И за ушком растирай (разводят указательный и средний пальцы, растирают точки за и перед ушами)

Знаем, знаем- да,да,да!-

Нам простуда не страшна! *(потирают ладони друг о друга)*

Воспитатель: чтобы у снеговика горлышко скорее **выздоровело**, мы подарим ему тёплый шарф. Но сначала давайте украсим его.

***Продуктивная деятельность "Шарфик для снеговика".***

На столах приготовлены разноцветные мелки. Дети раскрашивают ими шарф, который они отправят Снеговику.

Воспитатель: и в конце нашего мероприятия давайте вспомним о чём, мы сегодня говорили , а вечером напишем ему письмо.

**Фото отчёт мероприятия**.





 

