**Досуг «Острова здоровья»**

для детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель: Киселёва В.В.

**Цель:**  создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему**здоровью и потребности к здоровому образу жизни.**

**Задачи:**

- учить детей заботиться о своём здоровье;

- совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

- закрепить знания детей о рациональном питании;

- познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека;

- закрепить знания о пользе закаливания и физ. культуры;

- побуждать детей отвечать на вопросы;

- развивать мышление, память.

**Предварительная работа**: соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о личной гигиене, правилах питания, о витаминах, о пользе закаливания и физической культуры.

**Оборудование и материалы**: капитанская фуражка, бескозырки по количеству детей, штурвал; декоративное дерево с зубными щетками, пастами, мылом, мочалкой, полотенцем; муляжи или иллюстрации полезных и менее полезных продуктов; иллюстрации закаливания (водные процедуры, воздушные и солнечные ванны); спортивный инвентарь (гантели, скакалка, обруч, мяч, гимн. палка; буквы, обозначающие, витамины «А», «В», «С», «D».

**Ход досуга:**

На экране видео «Море», на штативе – штурвал.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Сегодня я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие на нашем корабле по островам «Здоровья». Для этого нам нужно выбрать капитана, вот ему капитанская фуражка, а мы с вами будем матросами, вот наши бескозырки. Итак, команда готова, капитан у штурвала, полный вперед!

Воспитатель: Вижу остров!

**Остров «Чистоты и гигиены»**

На дереве висят зубная щетка, паста, расческа, полотенце, носовой платок, мочалка.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какое необычное дерево. Вы встречали такие деревья? *(Нет).* А что на нем растет? *(Дети перечисляют).* Для чего нужны эти предметы? Для чего нужно мыло? *(Чтобы мыть руки.)*

Воспитатель: Когда мы моем руки? *(Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.)*

Воспитатель: Для чего нужна мочалка и полотенце? *(Чтобы мыться, а полотенце, чтобы вытираться)*. Можно давать свою мочалку, своё полотенце друзьям? *(Нет)*. Мочалка и полотенце должны быть только вашим.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска? *(Чтобы расчёсывать волосы).*

Воспитатель: Для чего нам зубная щетка и паста? *(Чтобы чистить зубы, чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми, и чтобы на них не было микробов.)*

Воспитатель: Как вы думаете, ребята сколько раз в день надо чистить зубы? *(Два раза в день - утром и вечером. А после еды надо полоскать.)*

Воспитатель: А вы знаете, что зубная щетка тоже должна быть у каждого своя? *(Да.)* Почему? Как вы думаете? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Для чего нужен носовой платок? *(Закрывать рот при чихании и кашле, вытирать нос.)* А у вас есть носовой платок? Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был чистым. А можно давать свой платок детям, друзьям? *(Нет)*. Почему? Правильно, носовой платок должен быть индивидуальным, только вашим.

Воспитатель: Давайте вспомним с вами правила мытья рук.

**Игра «Правила мытья рук»**

(Воспроизводим движения при мытье рук)

Воспитатель: Молодцы, плывем к следующему острову.

**Остров «Правильного питания»**

На столике разложены муляжи продуктов.

Воспитатель: Ребята, скажите, а для чего мы питаемся? *(Мы питаемся для того, чтобы расти.)*

 Воспитатель: Чтобы не просто расти, а расти здоровыми, крепкими и сильными.) А все ли продукты помогают нам расти здоровыми, крепкими и сильными.) *(Нет, только полезные.)*

Воспитатель: Наш организм должен получать с пищей все, что ему необходимо для жизни, поэтому, нам надо регулярно пить воду, кушать разнообразную пищу и получать из неё питательные вещества и витамины. Без витаминов человек не может быть здоровым. Витамины обозначают латинскими буквами: например – витамин «А», «В», «С», «D». *(Показывает буквы).*

Витамин «А» нужен, чтобы хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы. Его зовут витамином роста.

Витамин «В» нужен, чтобы быть сильным и иметь хороший аппетит, чтобы не огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении.

Витамин «С» называют витамином здоровья. Он нужен, чтобы реже простужаться и быстрее выздоравливать при болезни.

Витамин «D» влияет на развитие костной системы, делает наши кости крепкими.

Воспитатель: Давайте с вами поиграем. На наш корабль требуется запас полезных продуктов.

**Игра «Наполни короб полезными продуктами».**

(Выбираем полезные продукты)

Воспитатель: Молодцы, плывем к следующему острову.

**Остров «Физкультуры»**

Спортивный инвентарь (гантели, скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка)

Воспитатель: Что это? *(гантели, скакалка, обруч, мяч, гимн. палка)*

Воспитатель: Для чего все это нужно? *(Выполнять физические упражнения, заниматься физкультурой)*

 Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? *(суждения детей)*

Воспитатель: а вы-то сами выполняете физические упражнения? *(Да)*

Где и когда? *(Утренняя гимнастика, зарядка, физкультурные занятия)*

Воспитатель: Молодцы, а теперь немного разомнемся.

**Физкультминутка**

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу.

Руки в бок. Улыбнись.

Вправо – влево наклонись.

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай.

А в конце ходьба на месте,

Это всем давно известно.

Мы размяться все успели,

На корабль снова сели!

Воспитатель: Молодцы, плывем к следующему острову.

**Остров «Закаливания»**

Висят иллюстрации закаливания (водные процедуры, воздушные и солнечные ванны); игрушки-попугаидержат в лапах загадки.

Отгадайте загадки:

По небу ходит В морях и реках обитает,

Маляр без кистей. Но часто по небу летает.

Краской коричневой А как наскучит ей летать,

Красит людей. На землю падает опять.

 *(Солнце.) (Вода.)*

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем.

 *(Воздух.)*

Воспитатель: Есть такая поговорка: Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Почему так говорят? *(Солнце, воздух и вода помогают нам закаливаться.)*

Воспитатель: Как вы думаете, для чего люди закаляются? *(Закалённый человек мало или совсем не болеет, легче переносит заболевания, у него всегда бодрое настроение.)*

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы воздух закалил организм? *(Делать зарядку при открытой форточке, играть, гулять на свежем воздухе.)*

Воспитатель: Назовите мероприятия по закаливанию организма водой. *(Полоскание горла, обливание стоп, обливание туловища, обтирание, купание в открытых водоемах.)*

Воспитатель: Что еще способствует закаливанию организма? *(Солнце.)*

Воспитатель: Принимать солнечные лучи полезно, но необходимо соблюдение определенных правил потому, что злоупотребление солнечными лучами может вызвать солнечный и тепловой удары, ожоги и т.п.

Воспитатель: Молодцы, ребята, нам пора возвращаться.

Воспитатель: Давайте вспомним, где-же мы сегодня побывали? На каких островах? *(Остров «Чистоты и гигиены», остров «Правильного питания», остров «Физкультуры», остров «Закаливания»).*

Воспитатель: Что мы там узнали? *(Ответы детей).*

Воспитатель: Верно, ребята, давайте-же будем с вами всегда здоровыми, а здоровый человек всегда веселый, бодрый, красивый и с хорошим настроением! Давайте всем пожелаем: «Будьте здоровы!»