**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Белоснежка»**

**Конспект валеологического досуга**

**«Уроки здорового образа жизни»**

***для детей 5-7 лет***

**Подготовила: Н.П. Мельчукова**



**Мегион-2017**

**Задачи**:

Закреплять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены, закаливании, правильном питании, о пользе витаминов.

Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Материалы:** костюм доктора, клоуна; спортивное оборудование для проведение полосы препятствий; муляжи овощей и фруктов, две кастрюли; модуль «дерево» с картинками «предметы личной гигиены»; картинки-пазлы; корзина с фруктами

**Ход**  **мероприятия:**

**(Вход под музыку «Мы на свет родились, чтобы радостно жить…»)**

**Коммуникативная игра «Здравствуй!**» (в кругу).  
*Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуйте, мои друзья!  
Всех Вас видеть рад я!***Доктор**: когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Кому бы вы хотели пожелать здоровья?  
***Ответы детей (себе, папе, маме, друзьям)****.*-А где прячется здоровье? Вы знаете? (Ответы детей).  
А для того, чтобы это выяснить, мы с вами отправимся в путешествие по тропинке здоровья и посмотрим. Куда она приведет.  
***Дети идут по дорожке и выполняют упражнения соответствующие тексту.****Отправляемся вперед,  
Много нас открытий ждет.  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.* ***Обычная ходьба.****Мостик в стороны качался,  
А под ним ручей смеялся.  
На носочках мы пойдем,  
На тот берег попадем.* ***Ходьба на носках.*** *Друг за другом мы идем  
Перейдем преграду в миг-  
И по кочкам прыг, прыг, прыг.* ***Прыжки на двух ногах.***

**Доктор**: Дети, вот мы и оказались на летней солнечной полянке. Я открою вам секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого есть много лучей.   
***(На поляне появляется Клоун Клепа, в руках у него солнце)*Клоун:** -Здравствуйте, ребята! Я рад вас видеть. Посмотрите, какое у меня солнышко, сколько у него теплых, ласковых лучей. Они помогут вам в путешествии. Вот вам первый лучик – «**Самый сильный»**.   
**Доктор**: каких людей вы считаете сильными? А где находится ваша сила? (в мышцах)   
-Давайте проверим, много ли силы в ваших руках.  
Какие крепкие у вас мышцы, сильные мышцы. Как вы этого добились?  
**Ответы детей (делали зарядку).**   
**Доктор**:  
*Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!***Комплекс  гимнастики под музыкальное сопровождение.**  
**Клоун**: второй лучик – «**Самый** **легкий».**  
Попробуйте глубоко вздохнуть, а теперь закройте ладошкой рот и нос. (Дети выполняют).  
-Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться без воздуха?  
**Ответы детей**.  
-Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась - пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем! Вы знаете, что дыхание может быть лечебным.  
Давайте выполним упражнение на дыхание**.**  
**Доктор:** дети, встаньте на середину. Рассчитайтесь на 1-й. 2-й.  
Вторые номера 2 шага назад.  
**Клоун**: Третий лучик – «**Самый** **чистый»**. Он покажет вам путь к необычному дереву. Но мы должны пройти через полосу препятствий.  
***(Полоса препятствий)*****Дети полукругом встают.**  
 ***(На дереве висят предметы личной гигиены - зубная щетка, платок носовой, мочалка, полотенце, мыло).*Доктор:** дети, какое необычное дерево, вы когда-нибудь видели такие деревья?  
А для чего нужны эти предметы?  
**Ответы детей**.  
А вы знаете правила личной гигиены? Расскажите нам о них.  
Ведущий спрашивает о назначении и правилах пользования тем или иным предметом , дети отвечают.  
**Клоун:** четвертый лучик – «**Самый быстрый».** Ребята давайте с вами посоревнуемся. Для этого разделимся на две команды и будем собирать пазлы. Первой команде собрать картинку   «Мальчик чистит зубы», второй команде «Девочка расчесывает волосы»  
 ***(Игра: «Сложи пазлы»)***

**Клоун**: пятый лучик **«Витаминный»**

**Доктор**: давайте посоревнуемся (делим детей на две команды) и сделаем полезный компот из фруктов и суп из овощей  
***Игра-соревнование «Свари борщ и компот»*****Клоун:** ребята, наши овощи и фрукты приготовили нам сюрприз, на витаминной полянке растет  витаминное дерево, вот под ним спрятался приз для всех детей.  
Отправляемся в путешествие.  
***Идут за Клоуном «змейкой». Встают полукругом.*****Доктор:** вот и сюрприз это витамины для Вас яблоки за ваши умения и старания. Мы их возьмем с собой в группу.Пусть солнечное тепло радует вас!  
Давайте встанем врассыпную на полянке и потанцуем под мою любимую песню!

**Танец «Барбарики»**