**Физкультурно-познавательный досуг  
 «С микробами я не дружу - я здоровьем дорожу!»  
 (подготовительная группа)**

**Цель:** Создание условий для приобщения детей к **здоровому** образу жизни с помощью применения **здоровьесберегающих** технологий и игровых приёмов.

**Задачи:  
образовательные:**1. Создать условия для совершенствования двигательных качеств на основе **здоровьесберегающих технологий**.  
2.Закрепить знания о полезных и вредных продуктах.  
**Развивающие:**1.Развивать основные физические качества дошкольников(ловкость, быстроту, гибкость)  
2.Способствовать развитию положительных эмоций.  
**воспитательные:**  
1.Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

**Методы и приемы**: Познавательная деятельность с **оздоровительной направленностью**, двигательные упражнения, игры, стихи, проблемные ситуации, беседа.

**Материал и оборудование**: спортивное оборудование, предметные картинки по теме *«ЗОЖ»*, 2 пульверизатора.

**Предварительная работа**: беседа о формировании **здорового образа жизни**; просмотр презентаций; заучивание пословиц и поговорок о **здоровье**, проведение занятий  *по худ.творчеству(аппликация и рисование микробов)*.

**Виды детской деятельности:** игровая, познавательная, двигательная, проблемно-поисковая.

**Ход мероприятия**

***воспитатель***: дети посмотрите сколько гостей в нашем зале, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте, гости!

- Дети, на какое слово похоже слово *«здравствуйте»*? *(Размышления детей)*

***воспитатель:*** *(обобщает ответы детей)* Слово *«здравствуйте»* не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Когда мы **здороваемся**, мы желаем друг другу **здоровья**.

А **здоровье** ох как нам сейчас понадобиться, ведь сейчас зима. Холодно. В зимний период люди часто простужаются.

Давайте и мы **поздороваемся** друг с другом и сделаем это в игре *«Здравствуй» (коммуникативная игра с мячом)*.

Дети, пришла я сегодня в наш зал и удивилась непонятные кругом существа по стенам ползают. Кто это, как вы думаете? (Размышления детей: **микробы** разносчики разных болезней, **микробы** – существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становиться плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура).

Вбегает *«ВИРУС»(взрослый в костюме)*.

Вирус: Что, не ждали? А я вот решил к вам в гости залететь, да может, и жить останусь. Я самый главный и опасный вирус.  
Хоть меня не видит глаз,  
Заразить могу я вас.  
И холерой, и ангиной,  
Насморком и скарлатиной.

***воспитатель:*** А почему ты решил, что ты здесь нужен, и мы тебя оставим?

Вирус: Да вот мои помощники **микробы** наблюдали и мне передали, что некоторые дети, не знают и нарушают правила ЗОЖ.

***воспитатель:*** Нет, я думаю, ты ошибаешься, давай мы это проверим?

Вирус: Да куда вам справиться с моими трудными заданиями?

***воспитатель:*** Дети расскажут и покажут, что они знают о **здоровье**.

Вирус: Посмотрю, если ошибаюсь, то уйду и помощников своих я заберу.

***воспитатель:*** Дети вы справитесь? Тогда за работу, как вы думаете, с чего начнем?

Дети: С разминки, зарядки.

***Воспитатель:*** Молодцы, вы замечательно выполнили зарядку, кто зарядкой занимается, тот **здоровья набирается**, вот уже один **микроб пропал**,  
 (снимает изображение одного **микроба**).

Вирус: Ладно, согласен, зарядкой занимаетесь, а вот что нужно делать в первую очередь, ни кто не сказал. Все, тогда остаюсь у вас.

***воспитатель****:* Что нам помогает победить **микробы**?

Дети: Чистота и гигиена.

***Воспитатель:*** Правильно, от простой воды и мыла у **микробов тают силы**.

Вирус: Когда следует мыть руки? Ответы детей: (после улицы, после сна, после посещения туалетной комнаты, перед едой, после игры)

***Воспитатель:*** Давайте вспомним речевку, которая помогает нам соблюдать правила гигиены:

Руки мой, после игры.  
И после туалета.  
С улицы пришел – опять.  
Не забудь про это.  
И еще закон такой  
Руки мой перед едой.   
ЗАПОМНИТЬ НУЖНО НАВСЕГДА, ЗАЛОГ **ЗДОРОВЬЯ - ЧИСТОТА**!

***Воспитатель:*** Предлагаю следующих **микробов смыть мыльной водой**, две команды: *«Мыло»* и *«Вода»*. Дети, по одному из команд змейкой добежав до картинок *(на файлах нарисованы* ***микробы****)* берут пульверизаторы и брызгают на изображения, по 2-3 нажатия, затем возвращаются в команду, передают эстафету.

***Воспитатель:***  *(обращается к Вирусу.)* Ну, вот еще **микробы** лишились места в нашем зале,.

(снять микроб)

Вирус: Рано радуетесь, следующий мой помощник приготовил для вас непростое задание.   
Очень я хочу посмотреть, какие вы детишки спортивные. Вам нужно будет преодолеть полосу препятствий.

***воспитатель:*** *ну как ребята справимся с заданием? Быстро делимся на 2 команды.  
«Полоса препятствий»*

Вирус: удивлён! Удивлён! Не думал, что справитесь с этим заданием. (снимает микроба)

***воспитатель:*** *молодцы ребята вот и ещё одного микроба победили!*

Вирус: ну что же не всё вы знаете про ЗОЖ не все микробы исчезли

***воспитатель:*** *Чтобы узнать, что еще нужно для* ***здоровья****, нам нужно провести опыт.*

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошками рот и нос. Почему вы так быстро убрали руки?

***воспитатель:*** Правильно! Без дыхания, без воздуха мы долго не проживем.

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

***Воспитатель:*** А чтобы быть **здоровым** какой нам нужен воздух? *(Чистый, свежий)*. А где его найти? (в проветренном помещении, на улице, в лесу, в парке, где больше кислорода). Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

***Воспитатель:*** Скажите, пожалуйста, зачем после интенсивных упражнений *(бег, прыжки, подвижная игра)* мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом.

***Воспитатель:*** Предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

*«Волшебный шарик»* (дети проговаривают слова, затем *«надувают шар»* вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы)

Я надул волшебный шарик,  
Укусил его комарик.  
Лопнул шарик не беда,  
Новый шар надую я.

Вирус: Удивлен, удивлен! Не думал, что справитесь с этим заданием (убирает **микроб со стены)**.

Вирус: Ну что, не все вы рассказали про ЗОЖ, не все исчезли **микробы**.

***Воспитатель:*** Дети послушайте и отгадайте.

Чтобы расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно. Питаться  
С самых с самых юных лет уметь!

***Воспитатель:*** А что значит правильно питаться? *(Ответы детей)*

Вирус: Что-то я не услышал ничего о сладостях? Неужели не едите? Почему?

Дети: Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья**.

***Воспитатель:*** Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Необходимо употреблять разнообразную пищу, но особенно богатую витаминами. Витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. Какую мы знаем пословицу о витаминах?

Дети: *(вместе)* Витамины будем кушать мы всегда и не заболеем никогда!

***Воспитатель***: Ребята, предлагаю посмотреть презентацию о витаминах. Всё внимание на наш волшебный экран. (презентация о витаминах)

Вирус: ну что же а сейчас я вот и проверю как вы знаете полезные и вредные продукты. Предлагаю двоим из вас разобрать продукты по разным корзинкам. В одну надо сложить полезные продукты, а в другую- вредные.

Игра- *«Полезные продукты»*.

Воспитатель проверяет правильность принесенных карточек.

***Воспитатель:*** Итак, я надеюсь, вы запомнили: кто правильно питается, с болезнями не знается.

Вирус:(убрать микроб)

Какие зловредные детишки  
И чисто умываются,  
Зарядкой занимаются,  
С **микробами сражаются**.  
А вот я сейчас вам покажу, и в игре *«Иммунитет»* всех разом заражу.

Подвижная игра *«Иммунитет»*

Водящий - *«Вирус»*. 2-3 детям раздается *«иммунитет»* в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, *«Вирус»* начинает догонять и *«заражать»* детей. Те, кого *«Вирус»«заражает»* останавливаются, поднимают руки вверх и стоят на месте. Те дети, у которых *«Иммунитет»* должны *«вылечить»«зараженных»*, отдав им овощи или фрукты.

(во время подвижной игры со стены убирается последний **микроб**).

***Воспитатель:*** Молодцы поиграли хорошо, вы немного устали, давайте успокоимся, и выполним массаж *(игровой массаж)*:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,  
Чтоб не кашлять, не чихать, носик надо растирать.  
Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим козырьком,  
Вилку пальчиками делай, лепим ушки смело.  
Знаем, знаем, да, да, да,  
Нам простуда не страшна!

Вирус: Караул! Все мои **микробики исчезли**. Колдовство теряю я, погибаю! Надо мне отсюда уносить скорее ноги!

***Воспитатель***: наконец то мы тебя победили, и **микробов погубили**

Вирус: Не хочу я с вами знаться. Пойду-ка я лучше поищу других детишек.

***Воспитатель:*** Ура! Победа за нами. Давайте все крикнем *«****Здоровью ура****!»*

Дети: **Здоровью ура**!

***Воспитатель:*** Предлагаю еще раз вспомнить правила ЗОЖ.(стихи)

Игра *«ДА»* или *«НЕТ»*

Я буду задавать вопросы. А вы громко отвечайте *«да»* или *«нет»*.

Что нам нужно для **здоровья**?  
Может молоко коровье?  
Может много нам конфет?  
А с друзьями эстафета?  
Тренажер и тренировка?  
Свекла, помидор, морковка?  
Пыль и грязь у вас в квартире?  
Штанга или просто гиря?  
Солнце, воздух и вода?  
Очень жирная еда?  
Страх, уныние, тоска?  
Скейтборд – классная доска?  
Спорт, зарядка, упражнения?  
Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим, мы к **здоровью прибежим**!

***танец***

***Воспитатель:*** Ребята, мы не только избавились от вируса и зловредных **микробов**, но и узнали много интересного и полезного. Вы были очень внимательными, активными, ловкими, правильно выполняли упражнения. Молодцы!

Рефлексия: А сейчас поиграем в игру *«Закончи предложение»*

***Воспитатель:*** Я начинаю предложение, а вы заканчиваете.

1. Сегодня мы узнали о …  
2. Я запомнил….  
3. Мне было интересно….  
***Воспитатель*** *:а у меня для вас есть угощенье-это полезный и вкусный фрукт*

**На прощанье мой наказ:**

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь **физкультурой**!  
До свиданья, детвора! Всем привет! **Физкульт-ура**!