**КОНСПЕКТ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ**

**« В ПОИСКАХ ВОЛШЕБНЫХ СУНДУЧКОВ»**

**Цель:** Способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.

**Задачи:**

* Создание условий для становления ценностей здорового образа жизни дошкольника.
* Воспитание культуры занятости ребёнка посредством предметно-развивающей среды в условиях детского сада.
* Формирование активной самостоятельности ребёнка в деятельности.

**Ход праздника:**

Дети входят в музыкальный зал, звучат детские песни. (На экране анимация- зимний лес)

В: Ребята к нам в детский сад сегодня пришло письмо. Хотите узнать, что в нём?

Д: Да.

В: ( Вскрывает письмо, зачитывает)

-Здравствуйте, дорогие ребята. Пишет вам Белочка. Мне очень нужна ваша помощь, спешу к вам. Ждите.

Звучит музыка. Вбегает Белочка.

Б: Здравствуйте ребята, я прибежала к вам из леса рассказать о своей беде. Мой бельчонок простудился и заболел. А чтобы его вылечить, мне нужно найти лекарственные растения леса, которые я запасла ещё с лета. Только вот вьюга и метель замели мои запасы снегом и теперь мне сложно отыскать их среди сугробов. Вы мне поможете?

В: Да, конечно. Твоему бельчонку мы поможем, да и нам с ребятами будет полезно узнать, какие растения называют лекарственными и почему.

Только как мы тебе можем помочь?

Б: Эти лекарственные растения я разложила в волшебные сундучки, нам с вами нужно их найти в зимнем лесу, а мудрая Сова, которая давно живёт в лесу, не даст нам заблудиться в нём и поможет узнать о пользе каждого растения.

В: Ну что ребята, мы не боимся испытаний? Тогда вперед! Но сначала, чтобы у вас хватило сил на долгий путь в лес, предлагаю выпить волшебный сироп шиповника, который придаст нам сил.(анимация-шиповник)

Внимание!!! Мудрая сова, готова рассказать вам о пользе шиповника, давайте ребята внимательно послушаем её. (за ширмой появляется игрушка Совы и в микрофон слышен голос)( информация про шиповник)

Дети пьют чай.

В: Ну что ребята, чувствуете, как у вас прибавилось сил? А теперь возьмёмся за руки, сделаем круг, улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение. Только в лесу очень холодно, давайте согреемся и выполним танцевальную разминку. (дети выполняют ОРУ под песню «Серебристые снежинки)

Все в путь за мной!

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам круглолобым,

Поднимай повыше ногу,

Проложи другим дорогу.

Мы на санки дружно сели,

И с горы с тобой слетели.

И на лыжах мы бежим,

Мы бежим.

На коньках по льду скользим,

Мы скользим.

Не боимся мы пороши.

Ловим снег.

Хлопки в ладоши.

(Основные виды движения под музыку по тексту)

(На экране - сундучок, звучит волшебная музыка)

В: Ребята посмотрите, вот мы и нашли с вами первый волшебный сундучок Белочки. Давайте, ребята, попробуем отгадать, что за растение там лежит? Слушайте внимательно загадку:

Я капелька лета на тоненькой ножке.

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться.

А имя дала мне родная землица.

Д: земляника.( картинка на экране)

В: Ягода земляника не только вкусная, но и полезная. Как вы думаете ребята, чем она полезна?

Ответы детей.

Внимание!!! Мудрая сова, готова рассказать вам о пользе земляники, давайте ребята внимательно послушаем её. ( Про землянику)

В: (достает из сундучка банку с вареньем)- Ой, Белочка, да у тебя же тут настоящее земляничное варенье! Вкусное и душистое. Можно мы угостим ребят им? (Угощаются вареньем)

Ну, что, ребята, идём дальше!!!!

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам круглолобым,

Поднимай повыше ногу,

Проложи другим дорогу.

Мы на санки дружно сели,

И с горы с тобой слетели.

И на лыжах мы бежим,

Мы бежим.

На коньках по льду скользим,

Мы скользим.

Не боимся мы пороши.

Ловим снег.

Хлопки в ладоши.

(Основные виды движения под музыку по тексту)

Смотрите, ребята! На пути в нашем лесу встретилась «полоса препятствий», чтобы идти дальше, нужно ее преодолеть! (Ходьба по ребристой дорожке-«Мостик через реку»,Прыжки из обруча в обруч- «Прыжки через овраги», Ползание по скамейке, подтягиваясь двумя руками- «Ползание по бревну», Подлезание под дугами- «Проползти через тоннель»)

(на экране появляется сундучок)

В: Вот и ещё один сундучок нашёлся. (Вызывает трёх детей, которые на ощупь определяют, что находится в сундуке. Достаёт веточку ели).

Ребята, что это? Как называют деревья, на которых растут иголки?

Д: Хвойные

В: Это веточка сосны, она имеет терпкий, сочный аромат. Потрогайте осторожно ее иголочки и понюхайте, чем она пахнет? Какой у нее аромат?

Ответы детей.

Внимание!!! Мудрая сова, готова рассказать вам о пользе хвойных деревьев. (О пихтовом масле)

В: Отправляемся на поиске следующего сундучка!

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам круглолобым,

Поднимай повыше ногу,

Проложи другим дорогу.

Мы на санки дружно сели,

И с горы с тобой слетели.

И на лыжах мы бежим,

Мы бежим.

На коньках по льду скользим,

Мы скользим.

Не боимся мы пороши.

Ловим снег.

Хлопки в ладоши.

(Основные виды движения под музыку по тексту)

Смотрите, сколько на пути снега намело!!! Давайте немножко отдохнем, слепим снежки и поиграем в игру «Попади в цель» (дети делятся на две команды, бросают снежки в обручи)

( в это время на экране появляется - сундучок)

Вот мы и нашли ещё один сундучок. Давайте посмотрим, что там лежит. Это лекарственное растение «Мята Перечная». А название у неё такое, из-за его терпкого запаха.

Давайте проведём такой эксперимент: Приготовьте свои ладошки…. (воспитатель кладёт детям листья мяты, дети растирают её в ладошках. После чего нюхают свои ладошки)

В: Чем пахнут ваши ладошки? Какой аромат у мяты?

Внимание!!! Мудрая сова, готова рассказать вам о Мяте Перечной. ( Про мяту).

Б: Спасибо ребята, что вы помогли отыскать все мои сундучки. И теперь мой Бельчонок будет здоров!

В: Ребята давайте вспомним, какие лекарственные растения мы сегодня нашли?

Ответы детей (шиповник, земляника, пихта, мята)

В: Вот видите, как много полезных растений растет в наших лесах и полях. И даже без таблеток и микстур можно укреплять своё здоровье и избавляться от разных заболеваний, если знать, чем полезно то или иное растение и как его можно использовать.

Б: Ребята! Я хочу вас поблагодарить и подарить вкусные лесные яблочки из своих зимних запасов. (дети угощаются яблоками, звучит весёлая музыка, дети уходят из зала)

Приложение:

**Шиповник** – очень богат витаминами. В нем содержится много витамина С и других полезных веществ, которые необходимы человеку. Причем, витамина С в нем больше, чем в лимонах, в 50 раз. Главное свойство шиповника – укрепляющее. Сироп шиповника (особенно в зимний и весенний периоды) способен защитить Вас от вирусных заболеваний сезона, повысить иммунитет.

## Земляника-ягода не только вкусная, но и полезная! В ее плодах присутствуют очень много витаминов, микроэлементов, кислот и других полезных веществ. Настои ее листьев и ягод применяют для лечения многих заболеваний. А земляничное варенье очень вкусное и ароматное, его лучше пить с тёплым молоком! Тогда никакая простуда вам не страшна.

## К хвойным деревьям относятся ель, сосна, кедр и пихта. Из пихты делают пихтовое масло- оно обладает лечебными свойствами и приносит человеку огромную пользу. В период заболевания можно полоскать горло водой с добавлением этого масла, а также дышать носом над кипящей водой с капелькой пихтового масла - это называется ингаляция.

**Мята перечная** -тоже очень полезное растение. Это богатый источник питательных веществ.

## Листья, цветки и стебли растения имеют выраженный запах и приятный, «холодящий», «долгоиграющий» вкус. Настои и настойки из листьев мяты применяются как средство для улучшения аппетита. Чай, заваренный из листьев мяты на ночь, успокаивает и дает крепкий сон.