Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 «Ручеек»

**Физкультурно-познавательный досуг**

 **«Идем в баню»**

 воспитатели:

 Стрижова Елена Анатольевна

 Балашова Татьяна Александровна

**Углич 2020 г.**

**Основная образовательная область:** «Познавательное развитие»

**Интеграция образовательных областей:**  «Социально – коммуникативное развитие»; «Речевое развитие»; «Физическое развитие».

**Возрастная группа:** для детей 6-7 лет.

**Участники:** дети, родители, воспитатели.

**Тип занятия**: физкультурно-познавательный досуг.

Предварительная работа: беседы о ЗОЖ с детьми, беседы о семейных традициях в семьях детей.

**Цель:** Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни через традиции и ценности русской культуры в области здоровья; укрепление семейных ценностей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* расширить знания у детей о значении традиций бани в материальной культуре народа;

**Развивающие:**

* активизировать словарь детей с помощью пословиц и загадок о бане.

**Воспитательные:**

* воспитывать культуру здоровья, ведение здорового образа жизни.
* приобщать детей и родителей к ценностям здорового образа жизни путём сохранения народных и семейных традиций;
* повышать интерес родителей к совместному с детьми участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, презентация, банные принадлежности (средства гигиены, шапки и рукавицы для парной, простыни, веники), веники из различных деревьев, макеты домика, печки, модульный конструктор.

**Ход досуга.**

Участники сидят полукругом около столов.

**Воспитатели**:

В этот праздничный денек

Мы вас ждем на огонек.

Баня греется давно,

Да и нам не все равно –

С кем досуг свой проводить,

С кем нам в баньку ходить.

Баня жаром славится,

Приходите париться!

Что такое баня? Расскажите уважаемые дети и взрослые.

*Ответы участников досуга: детей и родителей.*

**Воспитатели:**

Верно говорите**.**

Русскую баню любит народ,

Русская баня силы даёт.

Печку затопим, квасу нальём,

Ярким румянцем все расцветём.

Если нахлынет в душу тоска,

Баня поможет в этом всегда.

Вместе с друзьями в баню иди,

Сердце забьётся громче в груди.

Тело расслабит ласковый пар,

Трав ароматных терпкий отвар.

Сгинут печали, радость придёт,

Ведь только в бане душа отдохнёт.

Внимание на экран. Перед вами пословицы и поговорки о бане. Прочитайте их нашим детям, уважаемые родители. Ребята, прослушав, расскажут, совпадает их понимание пользы бани с народной мудростью.

Пословицы и поговорки:

* Когда бы не баня, все мы пропали;
* Помылся в бане – как сто пудов с себя снял;
* На пару да баньке сорок болезней выходит;
* В бане парок ладит и гладит;
* В бане париться, день не стариться;
* В бане мыться, заново родится;
* Вылечился Ваня - помогла ему баня;

*Ответы детей.*

**Воспитатели:**

**«**Будешь баню эту помнить до новых веников». Как эту пословицу понимать? Вот загадка.

**Родители:** Это не загадка. Это один из главных героев бани. Веник.

Веники висят как атрибуты к празднику. Родители – экскурсоводы (2-3человека) приглашают на демонстрацию различных веников. Возможно трогать и вдыхать аромат.

**Родители:** Веники волшебные! В этих вениках все витамины есть! Они для бани просто необходимы! Начинаем нашу демонстрацию веников.

**1-й.** Это веник – дубовый. Дубовым веником лечат кожные заболевания. Его аромат понижает давление, успокаивает нервную систему.

**2-й.** Этот веник из эвкалипта. Эвкалипт снимает головную боль, усталость, помогает при радикулите и ушибах, отбеливает кожу. Такой веник – прекрасное средство от простуды.

**3-й.** А это веник кленовый. Кленовые веники хорошо обезболивают и заживляют раны. Отлично очищают организм от вредных веществ.

**4-й.** Это - липовый веник. В старину его называли царским. Липа лечит кашель, ангину, успокаивает нервы, укрепляет волосы.

**5-й.** А вот берёзовый веник. В нём все витамины есть. Берёзовый веник в бане кости расправит, любую болезнь из тела выгонит.

Осуществление разнообразных манипуляций веником в парной – это своеобразный массаж тела, активирующий кожный покров, усиливающий кровообращение и потоотделение.

Каждый любитель русской бани должен выбрать веник подходящий именно ему по состоянию здоровья.

**Воспитатели:** История бани началась еще в глубокой древности, причем у всех народов баня была не только местом для мытья, а также особенным почти священным местом. Считалось, что баня объединяет четыре главные природные стихии – огонь, воду, воздух и землю. Поэтому человек, посетивший баню, вбирая в себя силу всех этих стихий, становился крепче, сильнее и здоровее. Не зря существует такая поговорка *«Помылся – будто заново родился»*.

Давным-давно славяне жили в избах, в них была печь с трубой. На этих печах готовили еду. А в банный день, из печи выгребали угли, устилали ее соломой, залезали в нее с водой и мылись. Печь называли *«влазня»*, а свод печи *«*баня*»*.

Баня в переводе с латинского - купальня.

Русская баня – одна из самых древних. Бани были очень важны для наших предков.

Всех поражало то, что русские парились в бане, обливаясь ледяной водой и били друг друга веником. «Русские, могут выносить сильный жар, от которого они делаются красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, выбегают на улицу, как мужчины, так и женщины и обливаются холодной водой, зимой же выбежав из бани на двор валяются в снегу, трут им тело как мылом, а потом снова идут в баню. Иностранцы, увидев это зрелище, приходили в ужас и русские им казались настоящими богатырями.

Позже, русские бани, представляли собой небольшой, деревянный, срубовой домик, с единственным окошком, находящимся под потолком.

Щели между бревнами были законопачены древесной смолой и мхом. В углу стояла большая печка – каменка, в которой разжигали огонь, отапливающий саму баню и нагревающий камни, положенные сверху на печь. В бане стояла бочка или чан с водой. Когда камни раскалялись, огонь тушили, а раскаленные камни поливали водой. Двери и окна плотно закрывались и парились сидя и лежа на полках. На верхней полке парились выносливые люди, температура там достигала до 100 градусов.

Перед баней строился предбанник, где одевались после бани, пили квас.

Бани строились недалеко от водоемов, чтобы искупаться после бани зимой в проруби, летом в озере или речке.

Традиционно, бани топили по субботам, поэтому субботу называли банным днем.

(Рассказ сопровождается показом слайдов на экране).

**Воспитатели:**

Так много мы узнали, вспомнили сегодня о бане.

Чтоб всегда здоровым быть,

Надо в баню всем ходить.

И поэтому у нас

Банный день для вас сейчас!

А сейчас внимание, внимание!

Приглашаем на веселые соревнования!

А строгим судьей у нас будет «Банник» и его семья. Кто это, знаете? (Слайд на экране)

*Ответы участников.*

Ведущие: Древние славяне, наши предки, были уверены в том, что в бане живет близкий родственник домового, которого называли банником. Более того, жил он там не один, а со своим семейством. Считалось, что он любит тепло и обитает где-нибудь под полком или за банной печкой, откуда иногда могут раздаваться шорохи, шумы, завыванья или плач. Банник, по поверьям, был в образе маленького мужичка с длинными волосами или голого человечка, облепленного листьями с банного веника. Иногда Банник мог быть, как оборотень, и принимать образ маленькой собачки, лесного зайца или веником представится. Банника старались задабривать всеми средствами, как только могли. В период активного пользования парной, хозяин, который натапливал помещение бани, всегда при входе спрашивал позволения у духа на то, чтобы помыться. С собой он брал что-то из снеди (еды) в качестве дара. Уходя из парной, люди обязательно благодарили банника за хороший пар. Примечательно, что все предметы, которыми люди пользовались в бане, будь-то кадушка для воды или кружка для кваса, нельзя было заносить в жилой дом.

Команда судей (Банник и его семья), выбранных из числа родителей, занимает свои места.

Дети и родители встают в две команды. Команда «Печки-лавочки» и команда «Венечек березовый» (у каждого члена каждой команды свой опознавательный знак).

 **1 конкурс «Построй печку»**

 **Воспитатели**: Мы вас в баню пригласили…..а печки-то и нет. Нужно её построить. (Из блоков модульного конструктора построить печку).

**2 конкурс «Затопи печку»**

**Воспитатели:**

Конец недели, банный день.

Помыться в баньке нам не лень.

Нам надо баньку затопить,

Пора дровишек наносить.

(Участники – дети поочередно на скорость и аккуратность носят дрова – деревянные палочки и складывают их около печки).

**3 конкурс «Наноси воды»**

**Воспитатели:**

Из трубы идёт дымок, значит, баня топится.

Наносите–ка воды, а потом помоемся.

(Все участники носят «воду» (шарики «сухого бассейна») в ведрах и тазах).

**4 конкурс «Что нам надо»**

Ну- ка, вспомни – ка, друзья,

Что для бани надо,

 А для этого ответить

Мы на вопросы рады.

*Загадки о бане.*

**Воспитатели:**

1. Маленький мохнатенький всех людей перебил и царя не упустил (веник).
2. Наша толстая Федора наедается не скоро, а потом, когда сыта, от Федоры – теплота (печь).
3. На крыше всех выше, дымом дышит (труба).
4. Я кудрявый, я мохнатый, а зимой над каждой хатой, над пожаром и заводом, над костром и пароходом, но нигде, нигде меня не бывает без огня (дым).
5. Вафельное, полосатое, гладкое и лохматое, всегда под рукой (полотенце).
6. Пузыри пускало, пеной кверху лезло – и его не стало, всё оно исчезло (мыло).

**5 конкурс «Ароматный»**

**Воспитатели:**

Перед нами разное мыло…душистое, ароматное… Угадайте, с каким ароматом это мыло. (Выходят поочередно игроки - взрослые, им предлагаем понюхать все сорта мыла. Затем завязать глаза и с завязанными глазами определить название мыла).

Дегтярное – изготовлено с добавлением березового дегтя, лечит заболевание кожи.

Хвойное – запах этого мыла успокаивает и обезболивает при мышечных болях.

Детское – содержит норковый жир, защищает кожу от обезжиривания при умывании.

Лимонное – с ароматом лимона, успокаивает.

Земляничное – имеет запах лесных ягод, хорошо очищает кожу.

Абсолют – антибактериальное, с маслом чайного дерева, деликатно очищает кожу лица.

**6 конкурс «Свяжи веник»**

**Воспитатели:** Знаете ли вы, что **«**В бане веник дороже денег»?

(Участвуют все. Необходимо собрать из разложенных на полу веточек собрать веник и перевязать его лентой).

**7 конкурс «Передача веника»**

**Воспитатели:**

Ах, берёзовый наш веник!

Жалко, что один у нас!

Ты попарился дружок,

Передай другому в срок!

(Передача веника в колонне в колонне от первого до последнего, затем последний становится первым).

**8 конкурс «С легким паром!»**

**Воспитатели:** Без него не обойтись. Мягкое, пушистое, маленькое, большое, махровое и не очень – полотенце. (Участвуют все. Полотенце передается по кругу пока звучит музыка, музыка заканчивается и тот участник, у которого полотенце, выбывает).

**Воспитатели:**

Славно мы попарились

И повеселились,

Пора итоги подводить

Ведь жюри трудилось!

(Жюри подводит итоги).

**Воспитатели:**

Проигравших нынче нет –

Все равны ведь в бане!

Ну, а нам пора на чай –

Русский, с пирогами!

(Церемония награждения, вручение подарков всем участникам).

**Воспитатели:**

Пусть это только игра

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо семья!

Храните её, берегите её!

Нет в жизни важнее цели!

Семьи и её традиций!

.