

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»

Сценарий развлечения

«Школа здоровья маленьких крымчан»

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
Саликова С.В.

с. Кольчугино

2017 год

Сценарий развлечения в МБДОУ «Детский сад «Тополек» с.Кольчугино»

«Школа здоровья маленьких крымчан»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающая – расширять и уточнять знания детей о родном крае, о здоровом образе жизни в процессе игровой, двигательной, коммуникативной деятельности, формировать познавательный интерес к своему здоровью.

Развивающие – развивать быстроту, ловкость, познавательную активность детей.

Воспитательная – воспитание основ здорового образа жизни, желание заботиться о своём здоровье и о здоровье близких, укреплять взаимоотношения взрослых и детей.

Предварительная работа: Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдения правил гигиены, режима дня и правильном питании. Чтение книг, рассматривание иллюстраций о спорте и здоровье. Проигрывание спортивных игр, эстафет.

Место проведения: площадка детского сада

Участники: дети дошкольных групп

Оборудование: кукла Катя, ориентиры, обручи, мячи, воздушные шары, канат, мешки для прыжков, мешочки с песком, кегли, кубики, скамейки.

Ход занятия.

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости! Здравствуйте ребята!

Я люблю семь правил ЗОЖ (объяснение, что такое ЗОЖ)

Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю,

И болезней я не знаю.

Ведущий: Сегодня я вас приглашаю совершить путешествие в страну Здоровья! Как вы думаете: Что такое здоровье? (Дети отвечают, размышляют что такое здоровье). Что нужно делать, чтоб быть здоровыми? (Отвечают, размышляют что нужно делать, чтобы быть здоровыми). Вот и в этой стране есть свои законы:

1.Нужно каждый день делать зарядку.

2.Умываться.

3.Чистить зубы.

4.Кушать овощи и фрукты.

5.Пить молоко и соки.

6.Длительные прогулки.

Сюрпризный момент (появляется кукла Катя)

Ведущий: Ребята, к нам в гости приехала девочка Катя, из столицы нашей Родины Москва. Она приехала к нам в Крым на пароме через море, вот только она забыла название моря (дети говорят как называется море).Как вы думаете, для чего она приехала к нам ?(ответы детей)Катя просит рассказать и показать как мы живем на нашем полуострове Крым, в какие игры играем, как заботимся о своем здоровье, что для этого делаем.

Ну что покажем нашей гостье как мы живем и растем на нашем полуострове?

Краткая беседа о Крыме, рассматривание карты.

Чтение стихотворения о Крыме.

Начинаем наши соревнования.

Ведущий! Но для начала мы с вами должны хорошенько разогреться, сделать разминку.

Упражнения с флажками под ритмичную музыку.

Ведущий: А как же мы попадём в волшебную страну Здоровья?

А попасть туда мы можем на разном транспорте, и первый транспорт относится к воздушным видам, и это воздушный шар.

1.Эстафета с воздушным шаром.

Воздушный шар положить на поднос, участник бежит с подносом в руках до указателя, оббегает, и возвращается на место. Передает эстафету следующему.

Молодцы! Замечательно справились с заданием.

Ведущий: сейчас нам нужно пройти пешком.

2.«Полоса препятствий»

Пройти по скамейке руки в стороны, спрыгнуть, прыжки из обруча в обруч.

Кукла: вот какие ребята ловкие, быстрые.

Ведущий: следующий транспорт на котором мы дальше продолжим наше путешествие, паром.(морской транспорт)

3.Эстафета «Переправа»(с обручами)

Первый участник бежит до указателя, оббегает его, возвращается забирает себе в обруч следующего участника и бегут вдвоем и т. д.

Ведущий: Вот молодцы! Вот какие наши ребята ловкие и внимательные.

Ведущий: но как вы сказали раньше , что не только игры полезны для здоровья , но и нужно питаться правильно, кушать витамины, а вот какие это витамины мы сейчас узнаем из наших загадок.

Загадки про витамины

Игра «Волшебный мешочек» (для старших детей угадывание на ощупь предметы гигиены, для малышей достать и сказать что это и для чего предназначено).

Ведущий : продолжаем наши соревнования , следующий транспорт наземный

5.Эстафета «Задний ход»

Команды выстраиваются на линии старта, у первого ребенка руль, по сигналу ребенок бежит, оббегая стойки, обратно возвращается спиной вперед.

Катя : отлично, молодцы!

Ведущий: и вот мы уже на финишной прямой, еще немного и мы с вами окажемся в стране Здоровья.

6.Эстафета «Метко в цель»

Мешочком с песком попасть в цель, поочередно, вернуться обратно.

Ведущий: отлично. Вы все такие молодцы! Вот мы и добрались с вами до страны Здоровья, это наш любимый детский сад, где вы все ведете здоровый образ жизни, соблюдаете режим , кушаете витамины, играете в разные игры.

Давайте с вами закрепим, что же такое Здоровье:

Стихи (дети, болельщики рассказывают стихи о ЗОЖ).

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ведущий: Молодцы! Сейчас мы с вами выполним дыхательную гимнастику, которая предотвращает простудные заболевания.

Дыхательная гимнастика:

1. Часики.

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

2. Дыхание тихое, затем шумное.

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с. сидя на полу.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;

2 – плавный выдох через нос.

3. Дыхание тихое, затем шумное.

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

И.п. – о.с. сидя на полу.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

4. Радуга, обними меня

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – выдыхая воздух произносим звук «с» и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

5. Дыхательное упражнение «Солнце»

И.п. – о.с. руки внизу;

Руки вверх вдох, хлопок, поймали тепло, и начиная с головы на выдохе как будто одеваем тепло, по всему телу до самых пальцев ног.

Ведущий: Ну, что Катя, тебе понравилось наше путешествие? Ребят, старались, а ты когда приедешь к себе домой в Москву, обязательно поделись со своими друзьями, что ты узнала нового о Крыме, о том как нужно заботиться о своем здоровье и в какие игры можно играть.

Ведущий: Спасибо ребята! Мы к вам пришли не с пустыми руками. Мы вам принесли яблоки (можно использовать любые фрукты, а так же некоторые овощи) которые очень полезные, потому что они богаты минералами и витаминами, которые увеличивают защитные силы организма.

Ведущий:

А теперь пора прощаться,

Всем желаю закаляться!

Не болеть и не хворать!

Физкультурниками стать!

А теперь все вместе танцуем! (дети все вместе танцуют финальный танец).