Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 10 «Чебурашка» г.Саки

Сценарий развлечения

«Школа здоровья маленьких крымчан»

Подготовила и провела

Воспитатель

Жовтановская А.С.

Саки

2022 год

Сценарий развлечения в МБДОУ «Детский сад №10 «Чебурашка»

«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, смекалку, 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 соблюдений правил гигиены, режима дня и правильном питании. Чтение книг, рассматривание иллюстраций о спорте и здоровье. Проигрывание спортивных игр, эстафет.

Место проведения: спортивный зал

Участники: дети старшей группы

«золотая рыбка»

Оборудование: письмо доктор Пилюлькин, ориентиры, обручи, мячи, мешочки с песком, кегли, кубики, скамейки.

Ход занятия.

Дети входят в зал исполняя танцевальную композицию с флажками.

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.

1. Чистить зубы.
2. Кушать овощи и фрукты. 5.пить молоко и соки.

6.длительные прогулки.

Сюрпризный момент (появляется кукла катя)

Ведущий: ребята, нам пришло письмо от доктора Пилюлькина, из столицы нашей родины Москва. Он пишет нам в Крым письмо о том, что он хочет приехать к нам на пароме через море, вот только он забыл название моря (дети говорят, как называется море). Как вы думаете, для чего он хочет приехать к нам?(ответы детей). Да ребята он приехать лечить больных, но мы же с вами не болеем, потому что всегда бережём свое здоровье! Поэтому доктор Пилюлькин просит нас помочь ему отправиться в путь, там ждут его пациенты! И конечно расскажем и покажем, как мы живем на нашем полуострове Крым, в какие игры играем, как заботимся о своем здоровье, что для этого

Делаем.

Ну что поможем нашему гостю добраться на наш полуостров? Краткая беседа о Крыме, рассматривание карты.

Ребята, а что б помочь доктору Пилюлькину отправиться в Крым, нам нужно восстановить картину, с помощью которой доктор отыщет дорогу. Посмотрите эта картина как будто пуста… выполняя задания и проходя испытания мы с вами восстановим эту картину!!

Начинаем наш путь.

Ведущий! Но для начала мы с вами должны хорошенько разогреться, сделать разминку. Упражнения с флажками под ритмичную музыку.

Ведущий: эстафета на внимание и ориентацию в пространстве.

Нужно пройти по выложенным плиткам (цв. Картон) и собрать элементы картины. 1-ый игрок направляет и даёт команды, 2-ой с закрытыми глазами проходит испытание!

Молодцы! Замечательно справились с заданием. Ведущий: сейчас нам нужно пройти пешком.

1. «полоса препятствий»

Пройти по скамейке руки в стороны, спрыгнуть, прыжки из обруча в обруч. Доктор Пилюлькин: вот какие ребята ловкие, быстрые.

Ведущий: да, ребята у нас храбрые и сильные мы дальше продолжим наше путешествие, и проверим ловкость и скорость наших юных спортсменов

1. Соревнование попади мячом в корзину.

Два участника берут в руки ракетки и присаживаются возле корзин, а остальные берут маленькие мячики и пытаются забросить их в корзину, тем временем первые два игрока пытаются отбить все мячи. По итогу игры воспитатель находит в корзине ещё один элемент картины.

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

5.эстафета «перекидной обруч»

Команды выстраиваются на линии старта, у первого игрока в команде один обруч в руках, второй лежит перед ним, по сигналу ребенок начинает движение до кегли, продевая через себя обруч, затем кладет на пол, подымет предыдущий и снова продевает через себя, дойдя до финиша, берет оба обруча и возвращается передавать эстафету следующему игроку. По окончанию соревнования двух команд, команда победителей получает элемент картины.

Воспитатель: отлично, молодцы!

Ведущий: и вот мы уже на финишной прямой, еще немного и мы с вами полностью соберем картину для доктора Пилюлькиа и он отправится в Крым помогать больным.

6.эстафета «метко в цель»

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

Ведущий: отлично. Вы все такие молодцы! Вот мы и собрали с вами последний элемент и картина полностью восстановлена. Теперь доктор Пилюлькин может отправляться в путь!

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.

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

1. – 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
3. 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.

1. 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 ребята, вам понравилось наши соревнования?

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).