

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Буратино» с. Чунояр

«Физическая культура»

Сценарий развлечения Тема: ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

(совместной деятельности детей и взрослых)

«Мы выбираем здоровье»

(для старшего возраста)



Составила и провела: Тухбатулина О.Д.

Инструктор по физической культуре 1ой категории

Специалисты ДОУ.

с. Чунояр

2018г

Современные подходы к вопросу оздоровления детей в ДУ предусматривают приобщения детей к здоровому образу жизни, сохранения и укрепления их здоровья. В процессе физического воспитания детей должны быть вовлечены родители. Слова «сотрудничество» и «взаимодействие» – ключевые в отношениях образовательного учреждения и семьи.

Цель. *Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.*

Задачи:

Оздоровительные: *Содействовать систематизации знаний о здоровом образе жизни. Продолжать укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни. Создавать условия для потребности в двигательной активности.*

Образовательные - *Закрепить умение и навыки в основных видах движений: бег, прыжки, равновесие, организованность, самостоятельность. Продолжать формировать знания о здоровом образе жизни, культурно гигиенических навыках, закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятия спортом.*

Развивать физические способности (силу, ловкость, быстроту, выносливость), мышление, память, внимание.

Воспитывающие - *Способствовать желанию детей заботиться о своем здоровье. Воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными предметами гигиены. Воспитывать умение внимательно выслушивать педагога и товарищей, отвечать на вопросы.. Учить соперничать за своих товарищей по*

Предварительная работа: *Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдения правил гигиены, режима дня и правильном питании.*

Интегрируемые образовательные области:

«Физическая культура»

- 1. Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.*
- 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.*

«Здоровье»

- 1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.*

«Социализация»

- 1. Развивать у детей чувство гордости за собственные успехи и достижения, побуждать совершенствовать положительный нравственный выбор.*

«Познание»

- 1. Расширять представления детей о видах спорта, о спорте, совершенствовать пространственные, количественные, временные представления.*
- 2. Расширять и уточнять представления детей о способах безопасного поведения в различных видах двигательной деятельности.*

Виды детской деятельности: познавательная, игровая, двигательная, соревновательная.

Действующие лица: Инструктор по физ. культ, воспитатели, дети старшей группы, Зайка (персонаж). Родители.

Место проведения: спортивный зал украшен плакатами, флажками.

Оборудование: Обручи – 6 шт. конусы - 6шт., игра островки -1набор., игра островки-2 наб., гимнастическая рейка, разметочные конусы.

Ход развлечения.

1я часть

Дети под весёлую музыку заходят и выстраиваются в шеренги.



Высоцкий гимнастика.mp3

Инструктор: *Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть сегодня мы собрались с вами, на нашем празднике, посвященном Дню здоровья. Чтобы посмотреть, какие вы стали сильные, ловкие и дружные.*

Улыбкой светлой

Дружным парадом

День здоровья начать нам надо!

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровью: « УРА! УРА! УРА!»

Кто скажет, что значит «быть здоровым»? Да, вы правы – не болеть, заниматься спортом и закаляться. А ещё не сидеть на месте, чаще двигаться и играть.

Дети подготовительной группы рассказывают стихи

Звучит грустная музыка. В зал входит Зайка.

Зайка - Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали?

(дети отвечают)

Да верно я Зайка, я очень люблю поспать, ничего не делать, посмотреть как можно больше мультфильмов, но сегодня меня это не радует, я очень сильно заболел. Я написал письмо доктору Айболиту, и он написал мне в письме рецепт как вылечиться, и предупредил, что чтобы его выполнить, мне нужны помощники.

- Вы мне поможете ребята?

(дети отвечают)

- Давайте скорее лечиться!!! (Зайка достает из кармана письмо и начинает его читать)

Чтобы быть здоровым надо

Никогда нам не зевать

Как проснулся – первым делом

Процедуры выполнять...



Зарядка - Зайцы встали на зарядку.mp3

Игра «Доброе утро»

Все дети становятся по кругу спортивного зала. Зайка делает зарядку и все вместе выполняют под музыкальное сопровождение (когда все выполнили, Зайка начинает читать следующее задание)

А когда умылся ты

То на кухню сходи

Холодильник открывай

Фрукты смело доставай! Ребята, а вы любите фрукты, а какие?

(дети отвечают)



Музыка счастья.mp3

Игра «Передай морковку»

1) Зайка достаёт морковь. Всем детям предлагается поднять руки в верх, и хлопнуть, морковь передается следующему по кругу, играет музыка. Как только музыка заканчивается и на ком морковь остановилась (2 ребенка) тот выходит в центр круга. Примечание - останавливать морковь надо на разных группах так

чтобы собрать 10 ребят с разных групп, и они выполняют танцевальные движения (когда все выполнили, зайка начинает читать следующее задание).

- Зайка долго не ленись

Болен ты не унывай

Ты хотя бы поиграй

Хвост с дивана поднимай.

- Какой большой спортивный зал! Вот это да! А сколько здесь разных спортивных снарядов! Ребята, а вы любите спортом и физкультурой заниматься? Тогда я приглашаю вас поиграть и посоревноваться!

Инструктор: *А чтобы наше соревнование прошло весело, я предлагаю всем ребяташкам, девчонкам и мальчишкам поделиться на две команды.*

«Силачи» и «Крепыши» (дети перестраиваются в две колонны).

2я часть

1 Эстафета - игра «Полоса препятствий»:



Игровая БЕГОВАЯ.mp3

Оборудование:

Обручи – 6 шт. конусы - 6шт., игра островки - 1набор.,

Дети должны преодолеть препятствие: прыжки из обруча в обруч, оббежать змейкой конусы, шагать по островкам, обегать ориентир и возвращаются бегом назад к команде. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

***Зайка:** (читает письмо от Айболита) Дорогие ребята, вам пишут жители страны здоровье. В нашей стране все жители здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней, потому что у нас всегда хорошее настроение, мы занимаемся спортом, следим за чистотой, правильно питаемся и много гуляем и никого не обижаем. А вы как делаете?*

(дети отвечают)

Дома чисто - хорошо

Только это уж не все

Чтоб здоровым, крепким быть

Нужно на улице ходить.

Инструктор: *А мы продолжаем наши игры. Следующая эстафета на быстроту.*

2я - Эстафета - «Сороконожка»

(Команды делятся по тройкам, кладут руки друг другу на плечи, надо дойти до финиша и вернуться в таком положении).



Игровая 3.mp3

Оборудование:

игра островки-2 наб., гимнастическая рейка, разметочные конусы.

Команды (дети) делятся по тройкам, кладут руки друг другу на плечи. Надо дойти до финиша и вернуться в таком положении «змейкой» дети преодолевают различные препятствие.

Задание:

- 1.Пройти по кочкам (игра островки).*
- 2.Пройти по узенькому мостику (гимнастическая рейка).*
- 3.Пройти «Змейкой между разметочными конусами».*

При выполнении задания дети не должны отцепляться друг от друга. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

Заключительная часть

Инструктор: *Ребята, а чтобы быть здоровыми, что мы должны соблюдать делать?*

*Здоровье – это **РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОГУЛКА.***

- Правильно (нужно вовремя ложиться спать, завтракать и обедать, просыпаться играть, применять водные процедуры, прохладный душ, влажное обтирание, солнечные ванны, дышать свежим воздухом, двигаться).

Зайка: *(читает письмо от Айболита)*

- Если ты все выполнял

Правильно заданья

То болезни не страшны

Завершим соревнования!

- Ребята вам понравилось? (дети отвечают), а знаете, что мне понравилось больше всего (дети отвечают).

Мне понравилось с вами веселиться, бегать и прыгать, а самое главное то, что вы помогли мне выздороветь и я больше не болею, мы выполнили все задания от Доктора Айболита!

Инструктор: В стране Здоровья есть еще одно правило. Скажите, должен ли здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное?

(ответы детей).

- Здоровье это доброе сердце

Инструктор: Ребята, давайте вспомним все законы страны Здоровья.

- Здоровье – это чистое и сильное тело;
- Здоровье - это движение;
- Здоровье - это правильное питание;
- Здоровье – это режим дня, закаливание, прогулка;
- Здоровье – это доброе сердце.

Зайка: Теперь вы знаете, правила страны Здоровья и если вы будете соблюдать их, то сможете стать жителями Страны Здоровья! - Спасибо вам ребята большое, Но мне немного грустно мне пора возвращаться к себе, До скорых встреч. Желаю вам здоровья!

Инструктор: Здоровый образ жизни

Мы в садике ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всем истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!



Хорошее настроение.mp3

Дети под музыку выходят из спортивного зала.

Рефлексия. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни — Дошкольный возраст является решающим в формировании фундаментом физического и психического здоровья.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость

формирования у детей определенной базы знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Библейский список:

1. Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет
Творческий Центр Сфера Москва 2005
2. Безносиков И.Я Оздоровление детей в детском саду. Айрис Пресс.2008г.
3. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: « Четыре четверти» , 1998. – 66с..А
4. Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра – как праздник!» Москва 2006
5. В.А.Шишкина Движение+ДвижениеПросвящение. Москва 1992г.
6. М.Ю.Картушина Быть здоровыми хотим. Сфера.2004г.
7. Интернет ресурсы: Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Приложения:

№-1. Беседа «В здоровом теле — здоровый дух».

№-2. Фотоколлаж развлечения «Путешествие в страну Здоровья».

№-1. Приложение

Тема беседы: «В здоровом теле — здоровый дух».

Цель: расширение знаний о ЗОЖ, физической культуре, ее значении в здоровом образе жизни.

Задачи:

- прививать интерес к физической культуре,
- укреплять физическое и психическое здоровье детей,
- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Музыкальное сопровождение.

ХОД БЕСЕДЫ.

Инструктор: ребята давайте поговорим о здоровом образе жизни о спорте. Как вы думаете, что такое здоровый образ жизни? Но основа спорта – физкультура. Смысл физической культуры – красота мускулатуры, И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни! Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься! Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку! Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).



Ответы детей...

Инструктор: физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными? (Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома).

Ответы детей....

Инструктор: как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку? (Они грустные, слабые, часто болеют).



Ответы детей...

Инструктор: Правильно, физическое здоровье закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. (Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием). Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? (с мячами, разные прыжки (с разбега в высоту, с места), п/и со словами, народные игры и т. д.).

Ответы детей...

Инструктор: Давайте сделаем с вами зарядку «Веселая зарядка» (Комплекс



Высоцкий гимнастика.mp3

упражнений под муз.).

Инструктор: Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или

«Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

«Двигайся больше — проживешь дольше»,

"Движение — спутник здоровья",

"Пешком ходить — долго жить",

"Физкультура — враг старости",

"Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",

"Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",

"Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",

"Бег не красен, но здоров",

"Спорт и туризм укрепляют организм",

"Закалишься — от болезни отстранишься",

"Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",

"Ничего нет полезнее утреннего солнца",

"Знай и помни об 1-ом — свежий воздух полезен перед сном!",

"Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай",

"Сто болезней начинается с простуды",

"Кто привык кутаться, тот зябнет",

"Ледяная вода — для всякой хвори беда".

Инструктор: *Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? (взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка). Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.*

Ответы детей...

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.



включиться в дневной ритм.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнули. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Ответы детей...

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня.

До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.



Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.



И

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Ответы детей...

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

8. Как вы думаете, что такое здоровый образ жизни?



9. Для чего нужна физкультура и спорт?
10. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
11. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
12. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна
13. Почему грязнули и неряхи часто болеют?



Библейский список:

1. Авдеева, Н.Н. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стёркина. – СПб; «Детство – Пресса», 2005.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-пресс, 1993.
3. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология XIX века) / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2003.
4. Веремкович, Л. Закаливание детей в современных условиях / Л. Веремкович // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – 7 – 8с.
5. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – 5 – 9с.

№-2. Приложение



