Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13». г.Канаш

Конспект спортивного развлечения «Здоровые дети – в здоровой семье»

(В интеграции со следующими образовательными областями: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Коммуникация»)

Воспитатель: Васильева Марина

Михайловна

г.Канаш, 2014

Цель: 1.Формировать физический и здоровый образ жизни у детей.

2.Привлечекать детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

3. Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

Участники:

Воспитатель: Васильева М.М.

Подготовительная работа:

1.Изготовление газеты « Здоровая семья»

2. Изготовление памяток для родителей

Оборудование: Модули с буквами «З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е», мячи, корзины, стойки.

Действующие лица: Ведущий, Хлюпик, доктор Айболит.

«Здоровые дети – в здоровой семье»

Материалы и оборудование: модули с буквами, корзины 2, обручи, шапочки для витаминок, макеты продуктов.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Здравствуйте! На первый взгляд это обычное слово, которое мы говорим каждый день. Вы когда-нибудь задумывались, что оно означает. Слово «Здравствуйте» доносит до нас пожелание здоровья. А здоровье – это самое главное в жизни человека. Ребята, а вы знаете, что иногда здоровье может потеряться. А когда это случается?

Дети отвечают.

**Ведущий:** Правильно когда человек заболел. А что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети отвечают.

В зал заходит Хлюпик кашляет, вытирает сопли.

Хлюпик: Здравствуйте ребята! Меня зовут Хлюпик, у меня случилась беда, я свое здоровье где-то потерял, а без здоровья очень плохо мне! Помогите мне!

**Ведущий:** Поможем ребята Хлюпику найти свое здоровье?

Дети отвечают.

**Ведущий:** Ребята что нужно делать по утрам каждый день, чтобы быть здоровым?

Дети отвечают.

Ведущий: Ты Хлюпик делаешь зарядку?

Хлюпик: Зарядку? Какую еще зарядку?

**Ведущий:** Не удивительно, почему от тебя здоровье убежало! Ну ка быстро подтянись на зарядку становись!

Дети вместе с детьми и Хлюпиком выполняют комплекс зарядки.

**ОРУ под музыку – с гантелями**

1. И. П. основная стойка, гантели в опущенных руках.

1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-руки в стороны, 4-в и. п.

2. И. П. ноги врозь, гантели у груди.

1-наклониться положить гантели на пол, 2-выпрямиться, руки на пояс, 3-наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение.

3. И. П. ноги врозь, гантели у плеч.

1-поворот вправо, развести руки в стороны, 2-вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

4. И. П. основная стойка, гантели в опущенных руках.

1-2-присесть, гантели вынести вперёд, 3-4-вернуться в исходное положение.

5. И. П. ноги врозь, гантели в опущенных руках,

1-наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая рука вверх - вправо. 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

6. П. П. сидя на полу ноги врозь, гантели у плеч.

1- наклониться коснуться гантелями носков ног, 2- вернуться в исходное положение.

7. И. П. основная стойка, гантели вдоль туловища.

1- прыжком ноги врозь, гантели в стороны, 2- прыжком вернуться в исходное положение (в среднем темпе, повторить 2 раза)

**Ведущий:** Вот и первая часть здоровья! (ведущий достают букву «З»)

**Ведущий:** А еще Хлюпик чтобы быть здоровым нужно быть Добрым, помогать друг другу!

**Хлюпик:** Ерунда это ваше добро!

**Ведущий:** Не правильно Хлюпик добро это очень важно! Вот сейчас мы тебе покажем! Только нам нужно разделиться на две команды! Мы будем помогать друг другу погружать арбузы.

**1 эстафета:** «Погрузка арбузов». Дети вместе с родителями встают в одну шеренгу и по команде передают мячи. Выигрывает та команды, которая быстрее всех погрузила «арбузы».

**Хлюпик:** Теперь я буду обязательно помогать другим!

**Ведущий:** Вот и вторая часть Здоровья «Добро». (ведущий выставляет букву «Д») А еще Хлюпик, чтобы быть здоровым нужно быть отзывчивым, не быть равнодушным к проблемам другого.

2 эстафета «Переправа»: Первый человек обегает стойку, возвращается обратно, берет второго. Они бегут к стойке, второй оставляет первого. Второй бежит за Третьим и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее всех переправит всех участников.

**Хлюпик: Я** обязательно буду отзывчивым!

Ведущий: Вот и третья часть здоровья .(Ведущий выставляет букву «О») Еще Хлюпик чтобы быть здоровым нужно радоваться жизни. Мы с ребятами это хорошо умеем.

Хлюпик: а я нет!

**Ведущий:** Не переживай Хлюпик мы знаем один секрет радости это танцы!

**Танец «Разноцветная игра»**

**Хлюпик:** Мне очень понравилось танцевать. Я буду всегда радоваться жизни.

**Ведущий:** Вот Хлюпик и еще одна часть здоровья. (ведущий выставляет букву «Р»). Для того чтобы быть здоровым нужно еще следить за Образом жизни, правильно питаться. Ребята, а вы знаете, какая еда полезна для здоровья, а какая нет? К нам сегодня обещал прийти всем известный доктор.

**(дети под музыку садятся на скамейки)**

**(Под музыку входит доктор Айболит с чемоданчиком в руках)**

**Д.Айболит:** Здравствуйте, ребята! Вы меня конечно же узнали. Я пришел осмотреть вас, здоровы вы или нет? (осматривает)

А теперь продолжим наш праздник! Проведём мимическую гимнастику. Вставайте! (под музыку перед своими стульчиками)

1. «Улыбка» Сомкнутые губы растяните в улыбке, как можно шире. (3 раза)

2. «Поиграем в мяч» Наберите в рот воздух, сомкните губы, передвигайте

комок воздуха из правой щеки в левую (2-3 раза) ; из верхней губы под нижнюю (2 раза) .

3. «Хоботок» - сомкнутые губы вытяните вперёд, подержите хоботок,

поворачивайте вправо, влево.

4. «Барабан» - плотно сомкните губы, надуйте щёки, кулачками аккуратно

ударяйте по надутым щекам.

Я пришел проверить не болят ли у вас животики (слушает).Чтобы животы не болели нужно есть только здоровую пищу, богатую витаминами. Для этого вашему вниманию предлагается сценка

**Доктор Айболит:** (приглашает витамин «А»)

«А» - чтоб были вы красивы!

**Доктор Айболит:** (приглашает витамин «В»)

«В» - чтоб были не плаксивы!

**Доктор Айболит:** (приглашает витамин «С»)

«С» - Чтоб в руках любое дело

Ладно, спорилось, кипело!

**Доктор Айболит:** (приглашает витамин «Д»)

«Д» - чтоб громче пелись песни,

Чтоб всё было интересней!

**Говорит витамин «А»:** Я весёлый витамин,

Не могу я быть один.

У меня полно друзей,

С нами дети здоровей.

Расскажу, вам, не тая,

Как полезен я, друзья.

Я в морковке, чесноке,

В рыбе я и в молоке.

Съешь меня и подрастёшь.

Я для зрения хорош!

**Говорит витамин «В»:** А я витамин «В»!

Хлеб, творог, яйцо и сыр,

Мясо, молоко, кефир.

В кукурузе – тоже я.

Много пользы от меня!

**Говорит витамин «С»:** А я витамин «С»!

Земляничку ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я – в смородине, капусте,

В чесноке живу и в луке.

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

**Говорит витамин «Д»:** А я витамин «Д»!

Тот, кто рыбу, мясо ест –

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом - атлетом будешь,

И дружи всегда, везде

С витамином славным «Д»!

**ПЕСНЯ ВИТАМИНОВ (на мелодию песни «Не кочегары мы, не плотники»)**

Мы витамины, мы работники,

Средь нас таблеток горьких нет, как нет.

Здоровью вашему помощники,

Мы всем ребятам шлём привет.

Ищите нас в салатах, ягодах,

В компотах, соках, овощах, да-да! Вы подрастайте, детки, крепкими

И не болейте никогда!

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Игра: **«Полезное-неполезное»**

Правила: вызываются 2 участника, которые из общей корзины один находит полезные продукты, а другой –вредные. После игры проверяет правильно ли выполнили задание. Затем вредные продукты выбрасывает в мусорку.

Помните: «Здоровье дороже богатства!». А для этого нужно заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, есть только полезную пищу богатую витаминами.

А теперь мне пора. До свидания!

**Хлюпик:** Теперь я знаю, что нужно кушать, чтобы быть здоровым!

**Ведущий:** Но этого недостаточно чтобы быть здоровым нужно еще быть внимательным, следить за своим внешним видом.

**Хлюпик:** О, я очень внимательный!

**Ведущий:** Вот сейчас проверим!

Подвижная игра: «Делай как я».

**Ведущий:** Молодцы ребята! Ну как Хлюпик внимательный!?

Дети отвечают.

**Ведущий:** Ну тогда вот и шестая часть здоровья! Сейчас, я вас с Хлюпиком проверю, что нужно делать, чтобы быть здоровыми! Готовы?

Вопросы:

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

3.Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

4.Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

5. Нужно ли мыть руки перед едой? (Ответ: да.)

Молодцы ребята! Вот и еще одна часть здоровья! А знаете, какая последняя часть? Это единство, нужно дружить со своими близкими. Давайте станцуем танец «Дружба».

**Ведущий:** Вот Хлюпик мы нашли твое здоровье не теряй его больше!

**Хлюпик:** Спасибо ребята теперь я буду следить за своим здоровьем, чтобы оно никогда не потерялось! До свидания ребята, доброго вам здоровья!

Дети прощаются.

**Ведущий:** Ребята, вы поняли, как важно следить за своим здоровьем?

Дети отвечают.

**Ведущий:** Я вам желаю никогда его не терять!!! Будьте Здоровыми!