«ДОБРЫЙ ДОКТОР АЙБОЛИТ»

*Спортивный праздник с элементами здоровьесберегающих технологий для детей старших и подготовительных групп детского сада.*

 **Программное содержание:**  *воспитывать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить заботиться о своем здоровье; знакомить с оказанием первой помощи; умении делать элементарный точечный массаж и самомассаж; учить вести себя в экстренной ситуации; закреплять технику выполнения ОВД; воспитывать чувство взаимопомощи, сочувствие, дружелюбие, уважение к детям и взрослым; учить применять полученные знания в повседневной жизни; учить получать радость от двигательной активности, игр, занятий физкультурой; развивать инициативу, творческие способности, нравственные и эмоциональные качества.*

 МБДОУ №14 «РАДУГА», г.Лобня, НОЯБРЬ, 2012г.

 Инструктор ФК РЕПИНА Е. Ю.

 Дети входят в зал под музыку, садятся на места.

 (Выходит инструктор ФК в костюме Айболита)

**Айболит**. Здравствуйте, мои друзья! В гости к вам приехал я.

И зимой, и жарким летом я хожу в халате белом И с очками на носу. Всем несу я доброту.

Если заболеешь ты, быстро в дом ко мне беги.

Всем, друзья, я помогу, очень быстро вылечу.

Я так хотел попасть к вам на праздник, посмотреть какие вы сильные, красивые, как вы закаляетесь, спортом занимаетесь. Но, увы, остаться не смогу, потому что я ребята, очень в Африку спешу. Получил вот телеграмму от Гиппопотама.

/ Читает/ - Приезжайте доктор, в Африку опять, обезьянок доктор надо выручать. - Что такое, ничего я не пойму! Заболели обезьяны? Почему?

Так что я собираюсь в дальнюю дорогу. Может, кто со мной... на подмогу?

/ ответы детей/

 (раздается стук в дверь)

(

**Айболит**. Кто еще спешит сюда? Входите: да, да, да! / идет открывать дверь/.

 / входит Грипп Гриппыч /

**Грипп**. Здрасте, здрасте. К-хе, к-хе, к-хе / кашляет/. Как хорошо, что вы мне двери открыли,даже - «кто там?» - не спросили. Обычно меня не пускают и всегда прогоняют.

**Айболит**. Простите, но кто вы? – больной

**Грипп.** Ха! ХА! Больной! Я — круче! Разрешите представиться. Грипп Гриппович - простудное, заразное заболевание. Везде хожу, брожу, высматриваю, кто не закаляется, спортом не занимается, плохо ест. Любит только сладенькое. Детки, вы любите конфетки? А пирожиное? А газировочку сладенькую? / ответы детей/.

Кажется, я попал куда надо.

**Айболит.** Ой-е-ей! Нет, ты грипп постой, не спеши, ты попробуй детей догони! Ребята, играем в салки. «Салки-выручалки»

**/ Проводится п/и «Салки-колдунчики» - водящий**

**догоняя детей, салит их. Осаленный ребенок встает, разводит руки в стороны и стоит до тех пор, пока, неосаленный ребенок коснется его рукой, т.е. не выручит / не расколдует/ его, затем они продолжает игру/. Если детей много, сначала играют девочки, затем мальчики.**

Вы, ребятушки, друг другу помогайте, от Грипп Грипыча спасайте!

**Грипп**. ОЙ, больше не могу, где моя помощница, не справиться мне одному. Ангинушка, подруженька, где ты?

**Ангина**. Иду-иду / **входит Ангина /.** Здравствуйте, а вот и я! Прости, Грипп Грипович, у меня были дела.

**Грипп**. Дела, дела! Какие дела? Не справляюсь тута Я!

**Ангина.** Да не сердись, ты! Я в Африке была.

**Айболит**. Так это значит твоя вина. Ты обезьянок заразила?

**Ангина**. Ага, я. Там, где мы побываем, всегда красота - у всех температура, а в горле краснота. Хватит болтать, Грипп Грипыч, нам за дело пора. / **Наступает на детей /.**

/**Звучит музыка, выбегают дети и выполняют музыкально-ритмическую композицию «Если хочешь быть здоров...» Грипп и Ангина отступают/.**

**Айболит.** Зря стараетесь, Грипп Грипыч. Мы сейчас еще и лекарственные травы соберем, да чайку заварим.

**Грипп**. Да откуда вам, что про лекарственные травы знать, малявкам таким.

 **Айболит.** Вот, сейчас, увидите / **на ковре раскладывают картинки с** **растениями**

**Проводится эстафета « Собери лекарственные травы»/.**

 **Айболит**.

Ну, идите, посмотрите, те травки «малявки» собрали. / **Грипп и Ангина** **проверяют правильность собранных картинок.** /

**Айболит.** А вы, ребятки, идите пока, чаек из лекарственных трав заварите.

**(Выходит ребенок, держит бумажный «чайник». К нему подбегает Грипп Грипыч, отнимает чайник – раздается звон разбитой посуды. Воспитатель бросает на пол «осколки», Г.Г. старается незаметно передать целый «чайник» воспитателю.)**

**Айболит.** Не беда ребятки, вы мне помогите «осколки» правильно соберите, «чайник» будет как новенький.

**Грипп Гриппыч.** А это вам еще осколочков,/ достает из-за пазухи «осколки» еще 3-4 «чайников»/ это чтоб всем чайку хватило. Ха-Ха-ха /смеется и обращается к Ангине/Им эти чайники никогда не собрать, полезный чаек не заварить.

**/Проводиться игра «Собери Чайники». Чтобы детям было проще все чайники(их осколки)должны быть разного цвета. Воспитатель делет детей на группы по кол-ву «чайников». Дети собирают разрезанные на части плоскостные изображения /**

 **Айболит.** А теперь заварим чайку**. /выходит ребенок с чайником, девочки с чашками. Дети исполняют инсценировку «Чайник». СМ.Приложение/**

 **Грипп**. Да, ничем их не возьмешь, ничем их не проймешь. Послушай , подружка, пошепчу тебе на ушко, как их напугать, да как хворь на них нагнать. Ты побежишь к тем ребятам будешь на них чихать. А я побегу к этим и буду на них кашлять( подбегают к детям, кашляют на них и чихают. Дети смеются./

**Ангина**. Не выходит.

**Грипп**. Не получается.

**Ангина**. Я знаю, что делать/ достает из своей сумки горсть конфет/

 дети, я вас обожаю, конфетками угощаю.

**Айболит**. Ты, Ангина, не спеши и ребят ты не смеши! Они знают, что когда грипп и ангина по улицам «гуляют», надо есть не конфетки / достает из кармана баночку витамин/, а ...

Витаминки-таблетки.

**Ангина**. А мы сейчас проверим, что они будут. Твои противные кислые витамины или сладенькие конфетки.

**Айболит**. Сейчас мы поиграем и все узнаем. **/ дети встают в три круга, в** **средине - ведущие: 1-ый круг - Айболит; 2-ой - Грипп; 3-ий - Ангина. Ведущие кидают мяч детям по-очереди, называя овощи-фрукты или сладости. «Сладости» дети ловить не должны.**

**Игра проводится по типу «съедобное-несъедобное»/.**

**Айболит**. Ну, что? Как дела? Вы здоровы детвора?

Ну-ка, так - дышите! /достает фонедоскоп, быстро всех слушает/. Не дышите! Все в порядке, отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно, опустите! Наклонитесь, разогнитесь!

Встаньте прямо, улыбнитесь! Да, осмотром я доволен. Все. У нас никто не болен.

А, вы Грипп Гриппыч и Ангина, вы мне надоели. Вы совсем ведь ослабели и от злости побелели./ Достает из кармана чеснок/. А вот это вы еще не ели? / Протягивает чеснок/.

**Грипп**. Спасите, ой-е-ей! Что такое со мной? / качается, шатается/.

**Ангина**. Бежим отсюда, мой дорогой!

**Айболит**. То-то! Столько времени на них потратили, а нам надо бежать, обезьянок спасать. Дети встаем друг за другом идем, весело шагаем, ноги поднимаем.

**/ Проводятся различные виды ходьбы, бега, прыжков. Преодоление полосы**

**препятствий /. См. приложение.**

**Айболит**. Долго ли, коротко ли мы шли, бежали, наконец-то Африку увидали

/ **выносят декорации: пальмы, лианы, «африканских животных»/.**

  **Выходит обезьянка - ребенок./**

**Обезьянка**. Здравствуйте, друзья! Вас ждет моя милая страна. Нам-туда!

/**Дети проходят и полукругом встают у центральной стены. Дети, «больные обезьянки», ложатся на ковер в центре зала под «пальмами»./**

Вот они больные, грустные такие Обезьянки.

**Айболит**. Сейчас мы вылечим их, сейчас мы вылечим всех больных. / обращается к одной из обезьянок/ - Ну, так-с, что болит?

**1-я обезьянка**. Руки слабы стали ох, они устали. Как же силу им вернуть? Помогите кто-нибудь!

**Айболит**. Ребята, кто может, помочь? Кто из вас знает, как вернуть силу рукам?

/ **Выходят 3-4 ребенка - солисты. Выполняют упражнения для рук все дети и обезьянка/.**

**Упражнения.**

**Лечение 1 обезьяны - для рук: руки вперед вверх, в стороны, и.п. - 2 раза;**

**-круговые движения плечами вперед - назад на 1,2,3,4 по 2 раза;**

**-сгибание-разгибание рук к плечам - на 1,2,3,4 - 2 раза;** **Айболит**. Что с вами, дорогая?/ обращается ко 2-ой обезьяне\.

**2-ая обезьянка**. Ох, ослабли мои ножки и не скачут по дорожке. Как мне ножки укрепить, чтобы сильными им быть?

**Айболит**. Ну, ребята, подскажите, обезьянку полечите.

**/Выходят 3-4** **ребенка солисты; упр-я дети выполняют все вместе/. Лечение 2-ой обезьяны. Упр-я для ног: приседания-2 раза; Махи ног вперед-по 2 раза;**

 **Прыжки: ноги вместе- ноги врозь; вперед-назад; бег на месте.**

**Айболит**. А, у вас, что болит? / 3-тья обезьянка\.

**3-я обезьяна**. Туловище все болит и спина моя гудит. Упражнения для спины, очень дети мне нужны.

**Айболит**. Ну, ребята, выходите, обезьянке помогите!

**/ Выходят солисты, остальные дети выполняют упражнения на своих местах./**

 **Лечение для 3 обезьяны. Упр. для туловища: наклоны в стороны по 2 раза; упр. «кошечка»-2р.; упр. «Колобок»- 2 p.; перекаты на спине -2р.**

 **Айболит**. У тебя неважный вид, говори, где болит? / обращается к последней обезьянке/.

**4-ая обезьяна**. Нос болит и голова, я дышу едва-едва. Научите прошу вас

делать точечный массаж.

**Айболит**. Друзья, кто из вас - асс! Знает точечный массаж? **/ выходят** **дети-солисты; делают все /**

Выходите, покажите всех скорее научите

**Лечение 4 обезьяны: точечный массаж: / слова говорят дети-солисты/**

**1**-для того чтоб не болела голова, нажимай дружок скорей сюда - где твои брови начинаются и веди пальчиком туда, где они кончаются;

**2**-Чтобы нос дышал всегда, ты погладь его тогда, на щечки возле носа в ямки два пальца положи слегка их покрути:

**3**-Чтобы кашель прогнать надо вот на эту точечку нажать, на нее надави, помассируй, покрути;

**4**-Чтобы меньше болеть надо организм закалять, иммунитет повышать, вилочковую железу укреплять - кулачками себя в грудь ударять и при этом кричать а-а-а.

**Айболит.** Вот и вылечили их, вот и нет у нас больных.

 Надувают они щечки, скачут дружно на носочках.

 Как скажу я громко -три! Танцевать скорей иди!

**Танец Обезьян**. **Дети стоят полукругом, перед ними четыре обезьянки -** **солистки.**

**Дети идут вперед 3 шага, приседают; то же назад.**

**Обезьянки идут вправо 3 шага, ногу на пятку, то же в другую сторону.**

**-Кружатся в парах, ладонь к ладоне.**

**-«качели» - в парах за руки - один ребенок стоит .другой присел, наоборот, -кружатся в парах ладонь к ладони руки высоко подняты.**

**идут вперед 3 шага, показывают «уши.язык», то же назад.**

**-прыжки вокруг себя по «лягушачьи».**

**-кружатся по одному вокруг себя.**

**-остановились спиной в круг - качание бедрами- хвостик.**

**повернулись друг за другом, одну руку положить на плечо друг другу - паровозик- другой рукой машут, подходят к обезьянкам и все вместе идут по кругу.**

**Айболит**. Хорошо вы танцевали, а теперь бы поиграли.

**Игра «Поймай обезьянку».** Дети строятся парами,/пар столько, сколько «обезьян»/.Пары встают друг за другом «ручейком», обезьяны – за «ручейком в колонну.1-я обезьяна пробегает под руками детей, выбегает из под них и бежит по кругу ко входу в «ручеек». У первой пары в руках «сетка»- тюль, дети держат руками за края. Первая пара, бежит за обезьянкой, стараясь накинуть на нее сеть. Дети обегают круг, встают назад. В «ручеек» вбегает 2-ая обезьяна, ее догоняют дети 2-ой команды и т.д.

**Айболит**. Ч-ч-ч! Осторожно, друзья! Что-то опасное слышу я, так шипит «Змея»./**Дыхательная гимнастика/.** ,

**Дыхательное упражнение «Змея» /дети после игры садятся по - турецки/**

**Шуршит змея/вдох/правая рука волной вверх- ш-ш-ш.**

**Шипит змея левая рука волной вверх - ш-ш-ш —выдох**

**Ползет, ползет, старается /вдох/ рукаволной перед грудью - ш-ш-ш**

**Обманчив тихий шорох и покой /вдох/ -то же другой рукой - ui-ш-ш / руки на груди скрестно/**

**Напасть она готова в миг любой / вдох/ плавно отвести согнутые в локтях руки назад -ш- ш-ш - резкий выброс рук вперед**

**Не принемай змеиный комплимент/вдох/ тоже ш-ш-ш —то же**

**Змея предаст тебя в любой момент /вдох/ руки в замок .волнообразные движения снизу вверх и вниз,ш-ш-ш - руки расцепить волнообразные движения вперед - уползла.**

**Айболит**. Все, уползла! Среди лиан не распознали зла. А ведь лианы- лучшие качели обезьян.

**Обезьянка.** Предлагаю всем размяться, на качелях покачаться. **/ Дети** **выходят встают врассыпную, выполняют упражнения на расслабление мышц «Лучшие качели».\**

**Упражнения на расслабление мышц. «Качели» / Дети встаю врассыпную/ рассыпную /**

**Лучшие качели / на пружинке, свободное качание рук/ кач-кач-кач**

**Гибкие лианы / на пружинке, круговые движения руками/ кач-кач-кач Это с колыбели /руки по-очереди к плечам/ кач-кач-кач Знают обезьяны / руки по-очереди в сторону/ кач-кач-кач наклоны** **в стороны**

**Кто на них качается /правая рука вперед , левая рука вперед, наклон вперед/ кач-кач-кач**

**наклоны вперед-прямо**

**Тот не огорчается / качание рук на пружинке/ кач-кач-кач**

**Айболит**. Ну, Обезьянки, вы оставайтесь, лазайте по лианам, качайтесь, а нам домой пора, дорога дальняя.

**Обезьянка**. **/ Несет подвес с фруктами/.** Cпасибо, вам ребята, спасибо, Айболит! Это вам — принимайте, нас не забывайте. Ешьте фрукты, не болейте, физкультурой занимайтесь и конечно, закаляйтесь.

**Айболит**. Добрый доктор Айболит, вас благодарит и ребятам всем велит -Фрукты взять , друг за другом встать и веселей шагать / Под музыку дети выходят из зала./

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ КОМПОЗИЦИЯ «Если хочешь быть здоров..»**

**Врассыпную на ковре.**

**Ходьба на месте; пр.рука вперед, л.рука вперед; пр,л. рука вверх, пр.,лев рука в стороны;**

**-три пружинящих наклона вперед; круговые движения руками.**

**-Ходьба на месте; приседания; махи ногами; прыжки ноги вместе-врозь, вперед-назад; Приставные шаги в сторону; х. на месте.**

**Сидя : правая нога вверх, левая вверх; захлест правой голени над левой прямой ногой с поворотом влево и наоборот; «горка» - поднять туловище с опорой на прямые руки и пятки; «циркуль»- ходьба с опорой на одну руку по кругу и выпрямленные ноги, туловище под углом к полу;**

**Встали, руки вверх- все.**

**Инсценировка «Заварим чайку».**

 Чайник на столе стоял, через носик пар пускал: паф- паф- паф - **говорят** **все дети. «Чайник»-ребенок стоит в центре зала, затем выполняет пружинку.**

Вот какой твой носик - **показывают рукой, отводя ее в** **сторону-**

Вот какой бочок - **руку на пояс.** **/Выходят три ребенка в руках держат «чашки»/**

Только чашки пристают /**чашки идут вокруг чайника и встают по бокам/**

Не дают вот жить, подавай им целый день пить,пить,пить **/ « чайник»** **наливает чай в чашки»\.**

**Полоса препятствий:**

ходьба обычная, на носках-смотрим в «бинокль», на пятках - идем через «грязь», в полуприсяди- пригнуться под гим. палкой, которую держит воспитатель и инструктор;

бег обычный, с изменением направления — мы бежали, мы бежали не туда мы прибежали; развернулись, повернулись и назад скорей вернулись-, допрыгнуть до бубна на бегу.

-х.обычная на восстановление дыхания — пробираемся через густую траву- вдох —руки вперед; выдох- руки разводим в стороны - раздвигаем траву;

вбегание и сбегание по наклонной горке; прыжки через скамью вправо- влево с опорой на руки; ходьба по двум раздвинутым скамьям с опорой на прямые ноги и руки — над пропастью; пролезание в «пещеру»-обруч на стойке без рук; проползание по пещере —

под разновысотными дугами на спине,- на уменьшение высоты; прыжки через кочки разной высоты; Разойдись на мостике— ходьба навстречу друг другу с расхождением.