***Конспект оздоровительного досуга «Как Медвежонок сильным стал»***

***в старшей группе***

Задачи:

1. Сформировать привычку к здоровому образу жизни. Закреплять умения заботиться о своём здоровье.

2. Развить аналитические способности; повысить двигательную активность, закрепить массажи, самомассажи.

Оборудование: стул, сгущёнка, гимнастические палки по количеству детей, массажные дорожки, ёлочки, шарики, круги, зелёный лук на тарелке.

Ход досуга.

У медведицы и у медведя

Есть сыночек – Медвежонок Федя.

Был недавно медвежонок Федя

Не похож на сильного медведя:

До обеда нежился в постели

Поднимался в горку еле-еле.

Ребята, как вы думаете, при таком образе жизни будет ли медвежонок Федя расти здоровым и сильным? Почему? А мы с вами знаем, что здоровье – это сила и ум. Что здоровье – это страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье – это когда ты весел, когда у тебя всё получается, когда у тебя нет температуры, и ты можешь гулять на свежем воздухе, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем и взрослым, и детям, и даже животным.

Даже просто собирать малину

Было трудно маленькому сыну.

Всё, что удавалось медвежонку,-

На пеньке сидеть и есть сгущёнку.

Надоело бурому медведю

Наблюдать как пропадает Федя:

- Я медведь. И ты такой же бурый!

Будем заниматься физкультурой.

***Разминка.***

***Игровое упражнение «Ладошки»***

Хотите стать стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем.

Ах ладошки вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

Это точно! Без прикрас!

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Перестроения тройками.

***Гимнастика по Б. Толкачеву***

***для профилактики заболеваний легких и верхних дыхательных путей.***

***1***. «Елочка растет».

И. п. – встать прямо слегка расставить ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх, шире плеч. Приседая произносить «Страх-х!». Выполняем 2- 3 раза.

***2***. «Зайчик».

И. п. – встать ноги прямо, руки опустить. приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед; Произносить на выдохе «Фр!» медленно 5 раз.

***3***. «Как гуси шипят».

И.п. – встать ноги врозь, ступнями параллельно, держа палку на сгибе рук, наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести:

«ш-ш-ш». Повторить в среднем темпе 3- 4 раза.

***4***. «Прижмем колени».

И. п. – Сесть, ноги вытянуты, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

***5***. «Гребцы».

И. п. – Сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести «Гу!», выпрямиться, палку притянуть к груди. Медленно 3 раза

**6.** «Скрещивание рук внизу».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны, опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой произнести «Та-ак!» и поднимать их в стороны. В среднем темпе 4-6 раз.

***7***. «Достань пол».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперед, наклониться вперед и достать ладонями пол со словом «Бак». Медленно 2-4 раза.

**8.** «Постучи кулачками».

И. п. - стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками об пол, приговаривая: «Тук-тук-тук!». В среднем темпе 3 раза.

Поначалу попадало Феде,

Доставалось от отца – медведя:

- Надо больше бегать,

Дальше прыгать,

Надо всеми мускулами двигать.

Над своею слабостью смеяться

И воды студёной не бояться!

***Массаж лица «Умывалочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Надо, надо нам помыться.  Где тут чистая водица? | Хлопают в ладоши.  Показывают руки то вверх ладонями. То тыльной стороной. |
| Кран откроем – ш-ш-ш… | Делают вращательные движение кистями («открывают кран») |
| Руки моем – ш-ш-ш… | Растирают ладони друг о друга. |
| Щёчки, шейку мы потрём | Энергично поглаживают щёки и шею движениями сверху вниз. |
| И водичкой обольём. | Мягко поглаживают ладонями от лба к подбородку. |

А ещё папа стал приучать медвежонка к режиму. Что это такое? Да правильно! Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий прогулки, сна и ухода домой.

А теперь поиграем в игру ***«Разложи по порядку».***

Дети по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых, различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Заостряю внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Восемь тридцать. Всех зверей

Завтрак ждёт. За стол скорей!

И хороший аппетит

Никому не повредит.

***Пальчиковая гимнастика «Компот»***

|  |  |
| --- | --- |
| Будем мы варить компот.  Много фруктов нужно, вот! | Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «помешивают» |
| Будем яблоки крошить.  Грушу будем мы рубить.  Отожмём лимонный сок,  Слив положим и песок.  Варим, варим мы компот. | Загибают пальцы по одному, начиная с большого. |
| Угостим честной народ. | Опять «варят» и «помешивают». |

А теперь скорей за дело

Заниматься надо смело:

Клеить, строить, рисовать.

Математику изучать.

***Математическая физминутка.***

Дети считают на рисунках предметы и выполняют соответствующие движения.

Сколько ёлочек зелёных

Столько сделайте наклонов.

Сколько маленьких кружков,

Столько сделайте прыжков.

Приседайте столько раз сколько шариков у нас.

Вот одиннадцать часов

На прогулку кто готов?

Если ярко солнце светит

Или пасмурно у нас –

Всё равно идём мы с вами

На прогулку в этот час.

***Подвижная игра «Медведи на льдине».***

Посередине зала выкладывается длинным шнуром неправильный круг, обозначающий льдину. На «льдине» двое детей. Это «Белые медведи». Они держатся за руки. Остальные дети – «тюлени», «моржи». Они свободно бегают по залу («резвятся в море») Медведи выходят на охоту и стараются поймать «рыбку», сомкнув вокруг него руки. Пойманный отводится на «льдину». Когда поймают 3-4 тюленя или моржа, выбираются новые медведи.

После прогулки ждёт вкусный обед.

Мама медведица сварила вкусный борщ.

***Массаж спины «Борщ»***

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

|  |  |
| --- | --- |
| Чики- чики-чики – ща!  Вот капустка для борща. | Похлопывают ладонями |
| Покрошу картошки,  Свёколки, морковки, | Постукивают рёбрами ладоней |
| Полголовки лучку,  Да зубок чесночку | Постукивают кулачками. |
| Чики-чики-чики чок-  И готов борщичёк! | Поглаживают ладонями |

В суп мама положила мелко нарезанный зелёный лук. Почему она так сделала? Чем полезен лук?

***Массаж шеи «Лук»***

|  |  |
| --- | --- |
| Зеленеет лук в воде,  Пузырьки на бороде, | Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают её. Проводя ладонью к основанию горла. Повторяют правой рукой |
| Пузырёчки, пузырьки –  Шалуны. Озорники!  Каждый этот пузырёчек  Очень бороду щекочет.  Если так щекотать,  Всяк захочет хохотать! | Указательным и большим пальцем оттягивают кожу на шее и отпускают её. |
| Лук трясёт бородой.  Навостряет стрелки.  Скоро буду молодой  Лежать на тарелке! | Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа массируют шею вверх и вниз. |

А ещё мама-медведица приготовила полезный салат из капусты.

***Массаж ног «Капуста»***

|  |  |
| --- | --- |
| Тук! Тук!Тук! Тук!  Раздаётся в доме стук | Поколачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бёдрам. |
| Мы капусту нарубили, | Постукивают рёбрами ладоней |
| Перетёрли, | Растирают кулачками |
| Посолили. | Легко постукивают пальчиками |
| И набили плотно в кадку | Энергично растирают ладонями |
| Всё теперь у нас в порядке | Поглаживают |

После вкусного обеда

Полагается поспать.

По дорожкам мы шагаем

Сном волшебным засыпаем.

***Релаксация***

Дети ложатся на спину на ковёр, закрывают глаза и отдыхают, пока звучит фонограмма «Колыбельной».

Три часа! Встаём! Подъём!

В полдник молоко попьём,

Булочку съедим с вареньем

Или вкусное печенье.

А потом, детвора,

Ждёт нас новая игра.

***Игра «Это правда или нет?»***

Вас прошу я дать ответ :

Это правда или нет?

Чтоб с микробами незнаться,

Надо дети , умываться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть

С физкультурою дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдёт?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым!

Ежедневно Феденька старался,

Ежедневно силы набирался –

И однажды медвежонок Федя

Превратился в сильного медведя!

Я недавно слышала от медведей

- Мы гордимся нашим сильным Федей.

***Упражнение «Силачи»***

Дети принимают самостоятельно статические позы показывая, каким сильным стал медвежонок Федя.

11.02.2011