Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение СОШ №1460

 (дошкольное отделение)

Досуг в старшей группе

«Чтобы нам не болеть»

 Подготовила и провела

воспитатель Тюлина Л.М.

Цель:

Формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов;

Развивать потребность быть здоровым;

Побуждать к выполнению физических упражнений;

Воспитывать доброе отношение к врачам

Оборудование: кубики, костюм Петрушки, ленты, медицинский халат, «набор доктора»,телефон, зонтик, шарф, мячи, мячи-кенгуру, ворота

Вбегает Петрушка.

Петрушка: Здравствуйте, ребята! Как жаль, что я немного опоздал, но я так спешил, так спешил. (Оглядывается вокруг). А что, мой друг не пришел еще?

Дети: Нет.

Петрушка: Не приходил?

Дети: Нет, не приходил.

Петрушка: Вот хорошо! Значит я первый пришел. Мы с ним разными дорогами пошли и я прибежал первым. Пока его нет, я спрячусь. Пусть он подумает, что меня здесь нет. Куда мне спрятаться? (Прячется)

*Появляется 2-й Петрушка.*

У него раскрыт зонт, вокруг шеи обмотан шарф. Идет он очень медленно, еле передвигает ноги. Дойдя до центра зала, закрывает зонт.

Ох, я пришел первым.

1-й Петрушка выходит из своего укрытия.

Нет, это я пришел первым. А почему ты так закутался, да еще и под зонт спрятался.

2-й Петрушка (чихает):

Апчхи! Апчхи! У меня печальный вид,

Голова моя болит, я чихаю, я охрип.

1-й Петрушка: Что такое?

2-й Петрушка: (вздыхает) Это-грипп!

1-й Петрушка: А вот, ребята, не болеют.

2-й Петрушка: (сомневается) Не болеют?

1-й Петрушка: Не болеют. Мы и тебя научим не болеть. А пока нужно подлечиться. Без доктора нам не обойтись! Ребята, по какому номеру нам надо позвонить, чтобы вызвать врача.

Дети: 03.

Петрушка (звонит). Усаживает больного друга, ставит градусник.

Появляется доктор, здоровается со всеми, спрашивает, кто больной. Берет градусник, смотрит, затем слушает и осматривает больного.

Доктор:

Подышите! Не дышите!

Вы уж лучше полежите

И лекарство вот примите (подает в ложке лекарство)

Витамины и таблетки

Вместо жвачки и конфетки

И покой на много дней

Вместо лыж, коньков, саней.

Доктор укладывает Петрушку, оставляет рядом лекарство. Уходит и обещает зайти, чтобы посмотреть, как поправляется больной.

1-й Петрушка (с сожалением) Я бежал, чтобы с тобой поиграть, с ребятами повеселиться, а ты заболел. Как бы нам теперь от тебя не заразиться.

Ребенок:

Чтобы нам не болеть и не простужаться.

Мы зарядкой всегда будем заниматься.

Восп-ль:

Начинаем подготовку.

Выходи на тренировку.

*Разминка "Путешествие в Спортландию".*

1.*Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки:*

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх над головой,

Руки вниз - хлопок-другой.

*2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо-влево:*

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

*3. Прыжки с ноги на ногу "по камешкам":*

По дорожке мы идем -

Перед нами водоем.

Прыгать будем мы смелее

И по камушкам смелее.

Раз-два, раз-два

Позади уже вода.

*4. Бег "ручеек" между расположенными на полу предметами "камешками":*

Ручеек в лесу бежит

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее.

Буль-буль-буль - вода журчит.

*5. Ходьба с подниманием рук:*

А теперь опять шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко,

Ходи прямо и легко.

*6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх:*

Вдруг мы видим у куста -

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

*7. Повороты туловища влево, вправо с определенной рукой:*

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем

И потом домой пойдем.

*8. Приседания:*

Но сначала мы присядем,

Нежно зайчика погладим.

Ежика в траве найдем,

Но с собой не заберем.

Под осинкой гриб найдем

И с собой его возьмем.

*9. Прыжки на двух на ногах:*

Кто-то зайку испугал,

Зайка быстро ускакал.

Скачем быстро мы за ним

И домой скорей спешим.

Прыг-скок, прыг-скок,

Очень радостный денек.

*10. Успокоительная ходьба:*

Впереди видна страна:

Очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

1-й Петрушка: Молодцы! Разминку мы сделали.

Восп-ль: А теперь игры.

1. *«Соревнования мячей»*

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Или передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

2. *Эстафета «Кенгуру».* Дети прыгают на мячах - кенгуру.

3. *П\и «Бегите к кубику».*

Дети получают кубики двух цветов. Воспитатель держит красный кубик, в Петрушка-зеленый. Дети с соответствующими кубиками выстраиваются около воспитателя и Петрушки. По сигналу «Всем гулять, бегать и играть» дети врассыпную бегают по залу. В это время воспитатель и Петрушка переходят на другое место и меняются незаметно кубиками. По сигналу «Раз, два, три, сюда скорей беги», дети должны построиться возле воспитателя или Петрушки. Поднимают кубики вверх, машут ими. Выигрывает та команда, которая раньше построилась.

4. *«Мяч в ворота»*

Все игроки берут по мячу, по очереди прокатывают мяч в ворота. Побеждает команда, забившая большее число мячей.

*(Первый Петрушка принимает активное участие во всех играх. Его друг принимает витамины, пьет лекарство.)*

1-й Петрушка: Ну, ребята, тренировку провели вы очень ловко. Время доктору придти и осмотр произвести.

Входит доктор.

Петрушка: (доктору)

Эти вот, ребята, все в спортсмены кандидаты.

Я прошу вас дать ответ: они здоровы или нет?

Доктор: Попрошу лежащих встать, всем команды выполнять.

*(Дети и оба Петрушки встают произвольно и выполняют команды доктора)*

Все дышите. Не дышите!

Все в порядке, отдохните.
Вместе руки поднимите.

Превосходно, опустите.
Наклонитесь, разомнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Доктор:

Да, осмотром я доволен- из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров, и к занятиям готов.

Ребенок: Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься!

Дети разбирают ленты и под музыку танцуют вместе с Петрушками.

1-й Петрушка: Что нужно делать, если вы заболели?

Дети: Сообщить маме или папе. Принимать лекарства, витамины.

2-й Петрушка: Да, но лекарства и витамины принимать только те, что выписал врач и которые дают взрослые, не брать лекарства самим.

1-й Петрушка: Еще раз напомните моему другу, что нам помогает не болеть?

Дети: Закаливание, занятие спортом, прием витамин.

2-й Петрушка: Я теперь всегда буду закаляться и делать зарядку.

Восп-ль:

С кем, ребята, вы дружны.

Знать об этом все должны?

Дети: Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!