Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 123

Юридический адрес: г.Екатеринбург, Верх-Исетский район, ул.Бебеля 114 а

Тел./факс 267-45-20, E-mail: Domowjonok123@yandex.ru

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК,**

**ПОСВЯЩЁНЫЙ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ**

**И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Исполнитель:

Курманова Александра Сергеевна,

инструктор по физкультуре

Екатеринбург 2015

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

Физическое развитие, познавательное развитие.

ТЕМА МЕРОПРИЯТИЯ:

Всемирный день здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

ФОРМА МЕРОПРИЯТИЯ:

Спортивный праздник.

ЦЕЛЬ:

Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать представление о здоровом образе жизни: правильном питании, занятиях физкультурой и спортом, правилах личной гигиены;
2. Воспитывать бережное отношение дошкольников к своему здоровью дома и в детском саду;
3. Осуществлять взаимодействие между детским садом и семьями воспитанников по вопросам физического воспитания и здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Праздник проходит в спортивном зале, бассейне и заканчивается в группе.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

1. Выступление инструктора по физкультуре на групповых родительских собраниях по теме «в здоровом теле - здоровый дух: средства и методы снижения заболеваемости у детей МБДОУ»
2. Беседа с детьми, сопровождающаяся показом слайдов о целебных растениях и травах «Травы, которые нас лечат»

### Беседы с детьми о гигиене и здоровом питании.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ОБОРУДОВАНИЕ:

### Интерактивная доска (для показа видеофильма), музыкальное сопровождение, массажные мячи, массажные дорожки, набор муляжей овощей, фруктов и ягод, кастрюли для «супа и компота», «витаминки» (разноцветные камушки), комплекты одежды для ребёнка на зиму и весну.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

Дети под музыку входят в спортивный зал. Выполняют перестроения и становятся полукругом лицом к гостям.

**Вед:** На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**Вед:** Что за гость спешит на праздник?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

В овощах и фруктах есть, детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья их холодною порою.

Для Сашули и Полины что полезно???

(Витамины)

 *(Входит Ангинка – Скарлатинка(далее А.-С.)*

*в сопровождении с микробами – детьми подготовительной группы)*

**А.-С.:** И чего кричите? Кого зовёте? Витаминку хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь буду с вами дружить.

**Вед:** Ты???С нами??? Да ты посмотри на себя….Ты совсем не похожа на нашу подружку Витаминку…

**А.-С.:** А что такое? *(осматривает себя)*. Всё прекрасно! Меня все ребята просто обязаны любить. Ведь, подружившись со мной, все сидят дома, болеют, кашляют, чихают. Кстати… Познакомьтесь, это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

*(Микробы - дети читают стихи)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 Микроб:** | **2 Микроб:** | **3 Микроб:**  |
| Там, где грязь, живут микробы.Мелкие  - не увидать.Нас, микробов, очень много,Невозможно сосчитать. | Мельче комаров и мошекВ много-много тысяч раз.Тьма невидимых зверушекЖить предпочитаем в вас. | Если грязными рукамиКушать или трогать рот,Непременно от микробовСильно заболит живот. |

**Вед:** Ребята, вы догадались, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

*(Ответы детей)*

**Вед:** Правильно. Это известная болезнь- АНГИНА

**А.-С.:** Ещё какая известная…Ангинкой – Скарлатинкой меня зовут. Сейчас как чихну на вас – сразу все заболеете!

**Вед:** Нет…просто так ты нас не возьмёшь. Мы с ребятами давно подготовились к встрече с тобой.

**А.-С.:** И как это вы готовились???

**Вед:** Сейчас мы тебе и расскажем и покажем. Только ты близко к нам не подходи, в сторонке смотри и слушай.

Ребята, давайте вспомним правила здорового образа жизни.

*(включается видео – высказывания детей и родителей о здоровье и здоровом образе жизни)*

**Вед:** А теперь мы тебя ещё и научим здорово жить.

***Ребёнок:***

Правило первое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться -

На зарядку становиться!

**Вед:** На зарядку становись!

Проводится утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.

Пор команде ведущего дети в колонне по одному дети выполняют виды ходьбы и бега: марш, ходьба на носках, на пятках, лёгкий бег по кругу, ходьба по массажным дорожкам.

Упражнение на восстановление дыхания.

*Ведущий проводит с детьми и родителями*

*комплекс ОРУ с массажными мячами.*

*Таблица № 1*

*«Комплекс ОРУ с массажными мячами»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Исходное положение | Выполнение | Дозировка |
| «Лепим колобка» | о.с., мяч внизу в правой руке | 1-2 – руки согнуть в локтях перед собой, накрыть мяч левой рукой;3-6 – катать мяч по правой ладошке, слегка прижимая его левой;7-8 – и.п. | 4 раза |
| «Поскакал колобок…» | о.с., мяч внизу в правой руке | 1-2 – руки вверх; встать на носочки, переложить мяч в левую руку, смотреть на мяч3-4 – и.п. | 6 раз |
| «Покатился колобок по дорожке» | о.с., мяч внизу в правой руке | 1-2 – прижать мяч к левому плечу;3-4 – прокатить мяч от плеча к ладони;5-6 – прокатить мяч от ладони к плечу;7-8 – и.п. | 4 раза в каждую сторону |
| «Покатился колобок по горам» | сидя на полу, ноги широко врозь, мяч в правой руке | 1-2 – прижать мяч к бедру;3-4 – прокатить мяч от бедра к носку;5-6 – прокатить мяч от носка к бедру;7-8 – и.п. | 4 раза в каждую сторону |
| «Колобок на качелях» | сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями, ноги согнуты в коленях | 1-2 – выпрямить ноги,3-4 – и.п.  | 6 раз |
| «Радуется колобок» | о.с., мяч справа на полу | 1 – перепрыгнуть мяч правым боком вперёд;2 – прыжком ви.п. | 10 раз |

***Ребёнок:***

Правило второе:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

*(проводится соревнование среди пап «кто больше выполнит отжиманий от пола»)*

***Ребёнок:***

Правило третье:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

*(проводится конкурс среди мам «одень ребёнка по погоде»)*

***Ребёнок:***

Правило четвертое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

***Вед:***Ангина - Скарлатинаа про личную гигиену ты знаешь???

***А.-С.:***А это как???

***Вед:****(Читает загадки)*

|  |  |
| --- | --- |
| Должен быть всегда в карманеУ Надюши, Бори, Тани,Тети Веры, дяди ПетиИ у всех людей на свете.Без него никак нельзя!Надо брать с собой, друзья,В театр, парк иль на катокЧистый...*(носовой платок)* | На грабли сильно похожу:На ручке - зубья и доска.По голове я похожу -Всё расчешу до волоска.Чтоб понравилась прическа,Пусть потрудится…*( расческа).* |

***А.-С.:***Это и у нас имеется…Вот она расчёсочка, вот он платочек…Сейчас я вас всех причешу и нос утру.

*(собирается причесать всех своей расчёской и вытереть всем нос)*

***Вед:*** А ну - ка прекрати!!!

Правило пятое: Все средства гигиены должны быть личными – ими пользоваться может только один человек.

***А.-С.:***Всё-то вы знаете…Ну ничего…Я вас ещё заражу…

***Вед:*** Не получиться

***А.-С.:***Вы что хотите сказать (обращается к ведущей), что они у вас закаляются, водой холодной обливаются?
**Ведущий.** Да!
***А.-С.:*** Вот это правильно, у них ведь температура будет подниматься! Они заболеют.

Достает большой градусник, начинает пытаться мерить температуру детям)

**Ведущий.**

Да не радуйся ты раньше времени. Наши родители и воспитатели всё делают по науке – поэтому нашим ребятам болезни не страшны. Да что я тебе говорю…Пошли в бассейн, там то ребята тебе всё и покажут.

*(Все проходят в бассейн, дети встают около чаши)*

***Ребёнок:***

Правило шестое:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

*(Дети показывают, как правильно мыть руки и мыться в душе)*

***Ребёнок1:***

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

***Ребёнок2:***

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

*(Дети делятся на команды, проводятся эстафеты в воде)*

***«Полезная еда»*** (Покомандно)

Каждая команда «готовит» своё блюдо: Команда 1 – суп

Команда 2 - компот

Первый ребёнок плывёт на спине к противоположному бортику бассейна. Из множества предметов, лежащих на бортике, выбирает подходящий для приготовления супа/компота, кладёт в свою кастрюлю и возвращаются к команде.

***«Целительный напиток»***

Покомандно.

Каждая команда «готовит» свой напиток: Команда 1 – малиновый чай

Команда 2 –клюквенный морс

Первый ребёнок плывёт на животе к противоположному бортику бассейна. Из множества ягод ребёнок выбирает подходящую - для приготовления чая/морса, кладёт в свою кастрюлю и возвращаются к команде.

***«Витаминки»***

Необходимо собрать все «витаминки», лежащие на дне бассейна.

Ребёнок находит «витаминку», достаёт её со дна (ныряет за ней) и приносит ведущему.
***Вед:*** Видишь Ангинка – Скарлатика??? Мы готовы к нападению твоих друзей микробов. Так что не удастся тебе заразить нас .Смотри сколько витаминок собрали ребята. Хочешь попробовать одну???

***А.-С.:***Ну давайте.

*(выхватывает все витаминки и начинает их есть)*

***Вед:*** Постой!!! Так много нельзя за раз!!!

***А.-С.:***Сейчас всё съем и вам не достанется…

*(продолжает есть витамины и превращается в Витаминку – Аскорбинку).*

***В.-А.:*** Какое чудо!!! Здравствуйте ребята!!! Спасибо, что не забыли правила здорового образа жизни и расколдовали меня.

***Вед:*** Что то я не пойму…Что тут происходит??? Откуда ты взялась и куда делась Ангина – Скарлатина?

***В.-А.:*** По дороге к вам на праздник я встретила Барона Микроба Великого. Он - то и заколдовал меня в ангину - Скарлатину, заразив своими болезнетворными микробами, что бы я разносила инфекцию по всему детскому саду.

Спасибо, что расколдовали меня.

Рада я за вас сегодня, и совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам.

А за праздник вам веселый я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный на здоровье подарю!

Давайте скорее обмывайтесь, растирайтесь полотенцами и одевайтесь, ведь в группах вас ждёт ароматный и целебный чай.

*(Дети обмываются из душа, растираются полотенцем, одеваются и возвращаются в группу, где для них уже разлит по кружкам чай).*