

Конспект развлечения

«День Здоровья»

(старший дошкольный возраст)

Цели: доставить детям чувство радости; снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности; гармонизация отношений с другими людьми; формирование представлений об образе жизни и его значении для здоровья человека.

Оборудование и материалы: мультимедийная презентация «Олимпийские успехи в наших сердцах», массажные коврики, конверты с пазлами «Виды спорта», гимнастическая скамья (2шт.), флажки, дуги, обручи, мячи(большие, маленькие), большие воздушные шары (2 шт.).

Содержание спортивного праздника:

Дети входят в зал. На мультимедийной доске демонстрируется мультимедийная презентация «Олимпийские успехи в наших сердцах»

Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня у нас праздник, непростой, а всемирный День Здоровья.

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Заниматься надо нам!

Звучит музыка. Выходит заяц - олимпиец .

Заяц: Здравствуйте, ребята! Физкульт - привет! Знаете кто я? Я самый быстрый, самый ловкий, самый сильный зайчишка на свете. Принимал участие в Олимпиаде, которая проходила в городе Сочи. Пришел к вам на праздник Здоровья. Ребята, а вы любите физкультуру и спорт? Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Ведущий: А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (*Ответы детей*). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж. - А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (*Ответы детей*). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и

полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Татьяна Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

Точечный массаж

Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

Заяц: Молодцы! А теперь разминка. Становись по кругу.

Комплекс ритмической гимнастики.

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).
5. И.п.: основная стойка, руки вверху. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.
6. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".
7. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.
8. И.п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
10. И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".
11. И.п.: лежа на животе. "Кольцо", "корзиночка", "рыбка".
12. И.п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в сторны, ладони вверх (2 оборота).

13. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

14. И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

15. И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета

Заяц: Ребята, какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*). Сейчас мы посмотрим. Собрав пазлы, вы вспомните и о других видах спорта, которыми можете заняться в свободное время.

Игра «Собери пазл». – (Капитаны команд вытягивают конверты с пазлами и в группах составляют картинку. Затем дают название вида спорта и высказывают свое отношение к нему.)

Ведущий: Вот видишь, наши ребята не только знают виды спорта, но и могут в любом соревновании составить тебе конкуренцию.

Заяц: Сейчас посмотрим. Я приготовил для вас несколько веселых эстафет. Но помните:

Победа сама не придет никогда
Победу в борьбе добывают
В победу частицу большого труда
Задор, мастерство дополняет.

Посмотрим насколько вы ловкие. Нужно переправиться через речку и не упасть.

1 конкурс «Переправа» - бег по скамейке до флажка и обратно.

Заяц: У нас в лесу живут быстрые и ловкие зайцы мои родственники. А вы такие же быстрые и ловкие?

2 конкурс «Полоса препятствий» - подлезть под дуги – «ветки», прыгать из обруча в обруч.

Заяц: Он на сметане замешен, в русской печке испечен, на окошке стужен. Кто это? Колобок от меня в сказке убежал. А вы помогли бы Колобку? Посмотрим, чей колобок быстрее добежит до флажка.

3 конкурс «Передай мяч» - дети в шеренге передают мяч до конца шеренги.

Заяц: Каждую осень мы собираем в лесу яблоки и ягоды. Ведь чтобы быть здоровым, нужно не только заниматься физкультурой и закаляться, но нужно есть витамины, которых много в фруктах и овощах.

Игра «Жадные дети». Кто больше соберет мячей и удержит их.

Заяц: Я вижу вы ловкие и смелые. Но насколько же вы дружные.

Игра «Огненный шар». Команды строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает.

Заяц : Молодцы, ребята! Вы самые дружные, ловкие, быстрые. И помните всегда:

Физкультурой заниматься
И водою обливаться
Никогда не унывать.
Вот здоровья в чем секрет.
Физкульт-привет!

До свиданья! Мне пора домой в сказочный лес к своим друзьям. Будьте здоровы.

Ведущий: Посмотрите, как весело стало кругом. Даже солнышко нам улыбается.

Рефлексия «Солнышко»

Повернемся друг к другу и подарим улыбки друг другу, поделимся солнышком, которое находится внутри нас.

Список использованной литературы

1. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. М., 2006.
2. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.