

Развлечение в подготовительной группе

В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ.

В стране Здоровья.

Программное содержание:

- Формировать навыки здорового образа жизни. Упражнять детей прыгать в длину с места.
- Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Совершенствовать умение ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.
- В п/и «Собери ручейки в речку» развивать быстроту, ловкость, выносливость. Развивать в игре мелкие мышцы рук, артикуляционный аппарат.
- Оздоровлять детский организм с помощью дыхательной и зрительной гимнастики.
- Укреплять свод стопы упражнениями для профилактики плоскостопия. Проведение психогимнастики через игру «Я-доктор».
- Побуждать детей к творческому самовыражению, развивать дружеские взаимоотношения.

Оборудование:

Костюмы Мойдодыра, Воздуха, Воды; музыкальное сопровождение – ритмическая мелодия + вальс, 3 воздушных шарика, пиктограммы с заданиями, коврики для прыжков, ориентиры, таблица с упр. для глаз, скамейки, кубики мелкого размера или конструктор, набор предметов для «Угадайки», конверт красочный, большой, голубые атласные ленты.

Игровая мотивация:

Физорг: Сегодняшнее занятие мы посвятим своему здоровью, узнаем о себе, узнаем о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть крепкими, сильными, выносливыми.

Раздается стук в дверь. В зал входит Мойдодыр (воспитатель).

Мойдодыр: Здравствуйте дети! Я рад, что вы пригласили меня в этот чудесный зал. Но я пришел не один. Со мной мои друзья. Отгадайте:

Зимой падает,
Весной журчит,
Летом шумит,
Осенью капает.

Дети: Вода (входит Вода - её роль исполняет воспитатель)

Должен быть он чистым, свежим.
Чтоб дышалось нам легко.
Вы, ребята, мне ответьте, что же это? –

Дети: Воздух (Входит Воздух – его роль исполняет воспитатель)

Мойдодыр: В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

№	Содержание	Дозир.	Метод. указания
1.	<p><i>Вводная часть.</i> Дети строятся в две колонны, звучит мелодия. Ходьба вокруг зала, на носках. Легкий бег на носках «так бежит вода». Ходьба, с высоким подниманием колена, Бег с ускорением – «сильное течение» Ходьба змейкой; речка извилистая. Медленный бег. Ходьба спокойная. Дышим носом. Мойдодыр: « Вот мы и пришли в страну здоровья». Вода и Воздух: «А зачем нужны мы?» Дети: «Для мытья; чтобы не было микробов, надо мыть руки с мылом, воздух должен быть чистым». Вода и Воздух: « Сейчас мы вам предложим в этом свежем помещении дышать носом, активно работать руками и ногами и повторять за нами». Под ритмическую музыку дети занимают ориентиры в зале.</p>	30 с. 25 с. 8-10 р. 30 с. 30 с 15 с	Следить за осанкой, дышать носом. Активно работаем руками и ногами, не наталкиваясь друг на друга.
	<p>1) «Наклоны головы». И.п. о.с. 1 – наклон головы (вправо) к плечу; 2 – и.п. 3 – наклон головы к плечу (влево); 4 – и.п. 5 – наклон головы назад; 6 – и.п. 7 – наклон головы вперед; 8 – и.п.</p>	2х2	Не резко, следить за осанкой
	<p>2) «Выглянем в окошко» И.п. – стоя, ноги врозь, согнуты в коленях, руки над головой в «замок». 1 – голову вперед («выглянем в окно»); 2 – и.п.; 3 – голову назад; 4 – и.п. 5 – голову вправо; 6 – и.п. 7 – голову влево; 8 – и.п.</p>	8х2	Сохранять осанку, выполнять ритмично, ближе к плечу
	<p>3) а) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – правое плечо вверх; 2 – и.п. 3 – левое плечо вверх;</p>	8 р.	Плечи поднимать выше, руки на поясе.

<p>4 – и.п.</p> <p>б) И.п. тоже.</p> <p>1 – оба плеча вверх; 2 – и.п. 3 – оба плеча вверх; 4 – и.п.</p> <p>в) И.п. тоже.</p> <p>Приставной шаг вправо, влево, поднимая плечи.</p>	<p>8 р.</p> <p>2х2</p>	
<p>4) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>1, 2, 3, 4 – кисти правой и левой руки поднимаем вверх и отпускаем.</p> <p>и.п. – то же, круговые вращения кистями рук вперед, назад.</p>	4х2	Активно работать кистями рук.
<p>5) И.п. о.с.</p> <p>1 – шаг вправо (влево) руки в стороны; 2 –наклон вперед; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.</p>	8 р.	Колени не сгибать. При наклоне можно делать хлопок
<p>6) И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены</p> <p>1 – присесть, руки скрестить вверху; 2 – и.п., 3 – присесть, руки скрестить внизу; 4 – и.п.</p>	8 -10	Спина прямая. Колени развести, пятки приподнять.
<p>7) И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1 – согнуть правое колено, к нему направить левый локоть; 2 – и.п., 3 – то же самое в др. сторону; 4 – и.п.</p>	8х2	Выше колени, носок тянуть
<p>8) И.п. лежа на левом (правом) боку, упираясь рукой в голову, ноги прямые</p> <p>1, 2, 3, 4 – махи правой (левой) ногой. Менять положение, лечь то правым, то левым боком.</p>	8х2	Ноги прямые носки тянуть.
<p>9) «Дождя не боимся»</p> <p>Бег и прыжки на месте с различным положением рук. Ходьба.</p>	30х2	Мягко приземляемся, дышим носом.
10) Дыхательная гимнастика. «Шарик»		

	Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг он лопнул, воздух вышел – Стал он тонкий и худой. Перестроения в колонну по 3.	2-3 р.	Набираем воздух носом, выпускаем ртом.
2.	<i>ОВД.</i> Мойдодыр: «А теперь мы вам предлагаем три шарика с заданиями. (К шарикам прикреплены пиктограммы с ОВД, с разной последовательностью выполнения заданий для каждой команды). С одной работает Мойдодыр, с другой Вода, с третьей - Воздух).		Дети внимательно слушают задание.
	1. а) прыжки в длину с места; б) зрительная гимнастика по таблице.	5 – 6 р.	Ноги вместе, отталкиваясь сильно
	2. а) ползание по гимнастической скамейке на животе. б) упражнение по профилактике плоскостопия. «Носильщики» - перенести кубики, конструктор с помощью ног из одного места в другое.	4-5 р.	Ноги прямые, носки тянуть. Захватить без помощи рук.
	3. а) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки б) «Угадайка» - с завязанными глазами нащупать и угадать предмет.	4-5 р.	Руки в стороны.
	Мойдодыр: «А вот теперь я вам вручаю большой конверт». Что в нем? Много «ручейков» - голубых лент. П/и «Собери ручейки в речку». <u>Варианты:</u> бег с лентами в рассыпную бег с ускорением друг за другом. Отдых: дыхательные упражнения, взявшись за концы, медленно двигаться друг за другом змейкой. Разложить быстро на полу ручеек из лент. Разложить, выстроив из лент озеро. «Ловишки с лентами»	2-3 р. 2-3 р. 15-20с. 30-40с. 2 р. 2 р. 2 – 3 р.	Не наталкиваться друг на друга. Не расцеплять руки от лент
3.	Ходьба. Дыхательная гимнастика «Подуем на ручеек» (ленточку) <i>Психогимнастика.</i> «Я доктор» (см. книгу В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления Москва 2000 г. стр. 235). Звучит легкая нежная музыка. Дети садятся в позу факира, расслабляются, представляют, что они доктора. Прикладывают руку к месту. 1. Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь	3-4р.	дышать правильно говорить тихим, спокойным

<p>добрым.</p> <p>2. Кровь, будь чистая, здоровая.</p> <p>3. Животик, будь мягкий, кишечник мой, работай точно и в нужное время.</p> <p>Мойодыр: Какие вы молодцы!</p> <p>Были вы и ловкими, Были вы и сильными.</p> <p>Вода: Были вы и сильными, Были вы умелыми.</p> <p>Воздух: А теперь пора прощаться...</p> <p>Вам желаем закаляться.</p> <p>Мойодыр, Воздух и Вода:</p> <p>Солнце, воздух, спорт, вода – наши лучшие друзья.</p> <p>Дети: Физкульт-ура.</p> <p>Звучит музыка. Все уходят.</p>		ГОЛОСОМ.
--	--	----------