Сценарий спортивно – оздоровительного развлечения «Путешествие в страну Здоровья» для детей 5-7 лет.

Автор: Филоненко Евгения Александровна – воспитатель МКДОУ детский сад «Сказка».

ОО: физическое развитие в интеграции с социально – коммуникативным, познавательным, речевым, художественно – коммуникативным развитием.

ЦЕЛЬ: формирование первичных представлений о здоровье; становление ценностей ЗОЖ; желание избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

ЗАДАЧИ:

***Образовательная***: формировать потребность в двигательной активности.

***Развивающая***: развивать познавательные способности в ходе спортивно – игровой деятельности; развивать общую и мелкую моторику; развивать общение и взаимодействие с взрослыми и сверстниками; развивать связную речь; художественное восприятие и эстетический вкус; обогащать эмоциональный опыт.

***Воспитательная***: воспитывать желание вести здоровый образ жизни; воспитывать экологическую культуру.

***Оборудование***: Аудиозаписи: песня В.Высоцкого «Утренняя гимнастика»; музыкальный отрывок «Вихрь»; песня Э.Шаинского «Вместе весело шагать», песня – загадка «Кто пасется на лугу», М.И.Глинка «Вальс цветов», ритмическое упражнение «Четыре шага», песня «Бабочка», фонограмма сердцебиения; костюмы для Хандры, Чепухаря, Лесовичка; часы –будильник; плакаты с изображением глаз и сердца; пластмассовые елки для оформления лесной полянки; макет кучи мусора; карточки с изображением продуктов питания, содержащих витамин – А (морковь, яйца, сливочное масло, рыба, сыр и др.; зеркало; плакат «Правила поведения в лесу»; домик для Лесовичка.

***Предворительная работа***: подвижные игры разной интенсивности («Совушка», «Ловишки», «Веночек», «У ребят порядок строгий» «Два веселых гуся», «К нам гости пришли»); цикл бесед по теме: «Познай себя» - ( «Зеркало души», «Чтобы зубы были здоровыми» , «Наши добрые помошники» и др.); экскурсия в кабинет врача – офтольмолога; изготовление атрибутов для сюжетно – ролевой игры «больница»; самомассаж тела; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; чтение художественных произведений по теме ( «Знай свое тело», «Это вредная еда», «Микробы и мыло» и др.; Дидактические игры: «Опасно – неопасно», «Что такое хорошо – что такое плохо», «Что ты знаешь о…», « Что было бы, если бы…») и др.

РОЛИ:

Ведущий – взрослый

Чепухарь – взрослый

Хандра – взрослый

Лесовичок – взрослый

ХОД развлечения.

Звучит песня В.Высоцкого «Утренняя гимнастика», в исп. Детской группы – дети входят в спортивный зал, на заднем плане спит Чепухарь.

Ведущий: Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо на отдыхать! Но пора уже вставать!

Бодрый день наш начинать!

Предлагаю всем ребяткам выполнить сейчас зарядку! (дети выполняют разминку «Утренняя гимнастика»).

Мы – веселые ребята, мы – ребята дошколята.

(идут по кругу).

Спортом занимаемся, с болезнями не знаемся.

Раз- два, раз-два, много силы есть у нас!

(руки в стороны, к плечам).

Мы наклонимся сейчас

(наклоны вперед – вниз).

Полюбуйтесь – ка на нас!

Раз-два, не зевай! Вместе с нами приседай!

(приседания).

Раз –прыжок, два-прыжок! Прыгай весело дружок!

(прыжки на месте – на одной, на двух ногах).

Носом глубоко вдохнем – «Ш\_Ш\_Ш» - скажем все потом

(вдох носом не поднимая плеч).

Ведущий: Молодцы, вы все, ребятки! Дружно делали зарядку, но среди нас нет Чепухаря. Наш проказник Чепухарь очень долго любит спать.

(звонит будильник – Чепухарь вздыхает, ворочается, потягивается).

Чепухарь (капризно): Я еще не выспался!

(звучит музыка Вихря; вбегает Хандра, кружится вокруг Чепухаря, делает руками таинственные движения и убегает).

Чепухарь (встает): Ой! Ай! Ой-ой-ой! Что случилось? Все болит! Может быть я инвалид? Кто поможет мне вернуть крепкое здоровье? (потирает рукой лоб и радостно восклицает): Вспомнил!!!

Есть прекрасный детский сад. Там спрошу я у ребят, что мне делать, как мне быть, чтоб здоровье сохранить. (уходит).

Ведущий: Ребята, Чепухарь даже не заметил нас спросонья и куда-то ушел. Семеро одного не ждут! Мы с вами сделали зарядку. Сейчас вы бодрые, веселые и я приглашаю вас в путешествие.

За морями, за горами, есть волшебная страна.

Страною здоровья зовется она.

Ребята, вы готовы отправиться в эту волшебную страну?(готовы)

(входит грустный Чепухарь, здоровается со всеми).

Ведущий: Здравствуй, Чепухарь! Что с тобой случилось? Почему ты такой грустный? Почему ты опять не был на утренней зарядке?

Чепухарь: Я честно признаюсь, что ленился умываться. Пораньше встать и причесаться. Мне даже было лень начать с зарядки день. И вот Хандра заколдовала меня. Что делать мне теперь, друзья?

Ребенок: Не расстраивайся, Чепухарь! Пойдем с нами в волшебную страну. Там ты научишься беречь свое здоровье.

Чепухарь (радостно): Я согласен! Здоровье – это не какая – нибудь чепуха.

Ведущий: Чепухарь, ты знаешь, что надо брать с собой в дорогу?

Чепухарь: Нет!

Ведущий (обращается к детям): Дети, что мы возьмем с собой в дорогу?

Ребенок: Мы с собой возьмем: аптечку, сухой поек, воду и крепкую дружбу. (берутся за руки).

Ведущий: Вот теперь можно отправляться.

(звучит песня «Бабочка» - дети выполняют гимнастику ног для профилактики плоскостопия).

1.Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2.Ходьба на пятках, руки за спиной.

3.ходьба на пятках, руки за головой.

4.Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

5.Ходьба с высоким подниманием ног. Ноги сгибать в коленях.

6.Приподниматься на носки, опускаться на всю стопу.

7.Спокойная ходьба «змейкой».

Ведущий: Вот и пришли!

Чепухарь(удивленно все оглядывает): как здесь интересно! Сколько много удивительных вещей!

Ведущ ий: Да, Чепухарь, здесь нас ждут удивительные приключения.

Чепухарь(показывает на плакат с изображением глаз):Ой, что это такое?

Дети: Это глаза.

Чепухарь: Почему они такие красные?

Дети: Наверно, они болеют.

Чепухарь: А что нужно делать, чтобы они не болели?

!-ый ребенок: Надо по утрам умываться и вытираться чистым полотенцем.

2-ой ребенок: Не трогать лицо грязными руками и чаще бывать на свежем воздухе.

3-ий ребенок: Есть больше продуктов, в которых содержится витамин –А: морковь, рыба, яйца, сливочное масло и др.

4-ый ребенок: Нельзя читать в транспорте и при тусклом свете, нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры.

Ведущий: Запомнил, Чепухарь, какие правила надо выполнять, чтобы беречь глаза, еще необходимо делать специальную гимнастику для глаз.

(проводится гимнастика для глаз «Снежинки»).

Закружились, завертелись белые снежинки

(фанарики).

Вверх взлетели белой стаей легкие пушинки

(поднять руки вверх, посмотреть на них).

Чуть затихла злая вьюга – улеглись повсюду

(медленно опустить руки и проследить за ними взглядом).

Заблестели, словно жемчуг – все дивятся чуду.

(развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом).

Заискрились, засверкали белые подружки

(выполнить руками движение «ножницы»).

Заспешили на прогулку дети и старушки.

(ходьба на месте).

Чепухарь: Смотрите, глаза уже не красные, они теперь здоровы.

(Звучит фонограмма сердцебиения)

Чепухарь (прислушиваясь): Что это за звуки?

Дети: Это сердце, оно всегда так стучит, пока человек жив.

Ведущий (показывает на плакат с изображением сердца): Сердце – главный орган, его называют мотором.

Чепухарь: Что надо делать, чтобы этот мотор хорошо работал?

1-ый ребенок: Надо заниматься спортом, много двигаться и правильно питаться.

2=ой ребенок: Больше есть овощей и фруктов, мн=еньше есть жирной пищи и сластей.

3-ий ребенок: Надо закаляться и не болеть простудными заболеваниями.

4-ый ребенок: После труда надо правильно отдыхать.

Чепухарь: Мое сердце бьется очень часто, наверно ему надо отдохнуть.

Ведущий: Что ж, отдохни, Чепухарь, а мы тебе песню споем.

(дети поют песню «Кто пасется на лугу»).

Ведущий: Отдохнули? Отправляемся дальше путешествовать по стране.

(на пути встречается – зеркало, дети подходят к зеркалу, смотрятся в него).

Чепухарь: И зачем мне эти ручки?

Ведущий: Чтобы трогать – почемучка.

(дети вытягивают руки вперед и делают хватательные движения)

Чепухарь: И зачем мне эти ноги?

Ведущий: Чтобы бегать по дороге.

(дети бегут на месте).

Чепухарь (пытаясь посмотреть на спину): И зачем мне эта спинка)

Ведущий: Чтоб ложиться на перинку.

Дети: На перине спать нельзя! Вредно для осанки.

Чепухарь: Ой, у меня болит спина. Что же делать мне, друзья?

Дети: Нужно заниматься спортом. Делай как мы.

(все выполняют упражнения для укрепления позвоночника и мышц спины).

Дети встают в круг

. «Пооза сердитой кошки» - упражнение хатха –йоги.

И.п. – встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Удержать позу 5-10 секунд.

.»Поза доброй кошки» -упражнение хатха-йоги.

И.п. –то же. Голову поднять, плавно, максимально прогнуться в поснице. Удержать позу 5-10 секунд ( эти две позы придают гибкость и силу позвоночнику и полезны при сколиозе).

.»Хвостик».

И.п.-то же. Двигать бедрами вправо – влево, как кошечка вертит своим хвостом, сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряясь.

. «Кошка – царапушка».

И.п.- стоя, руки вытянуты вперед. Вдох через нос – кисти рук к плечам. Отводя руки назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе; резкий выдох через рот (ф-ф-ф) – выбросить вперед руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Чепухарь: Теперь я всегда буду укреплять мышцы спины. Что – то я проголодался после физкультуры.

Ведущий: Я предлагаю устроить привал.

(дети садятся на пол, Чепухарь достает из кармана конфету, разворачивает и фантик бросает на пол).

Дети: Чепухарь, подними фантик, в лесу сорить нельзя!

Чепухарь (нехотя поднимает фантик): Подумаешь одной бумажкой лес засорил.

Ведущий: Если все будут оставлять после себя фантики, пластиковые бутылки, консервные банки и другой мусор, то получится целая куча мусора.

Чепухарь: Правда!? Я сейчас все-все уберу.Ты прости, меня , полянка, я обязательно исправлюсь. У меня уже ничего не болит, мне так хорошо и весело. Это вы мне помогли, ребята! Здесь так красиво, что я захотел унести немного красоты с собой домой. (убегает).

Ведущий: Ты куда, Чепухарь?

Чепухарь: Я хочу нарвать букет цветов.

Дети: Цветы рвать – нельзя!

Ведущий: Лучше, посмотри, как цветы своим танцем дарят радость людям.

(девочки исполняют «Танец цветов»).

Чепухарь: Как красиво! Обещаю больше не рвать цветов, только смотреть на них.

Ведущий: Дети, посмотрите, что там вдали виднеется?

Дети: Там стоит домик. Интересно кто же там живет?

Ведущий: Мы сейчас подойдем и посмотрим.

9все подходят к домику, из домика выходит Лесовичок).

Лесовичок: Здравствуйте, гости дорогие!

Я – Лесовичок – здоровичок,

Яв лесу живу, свежим воздухом дышу.

С витаминами дружу, спортом занимаюсь.

Здоровым быть стараюсь!

Загадаю –ка я вам загадки, а вы попробуйте их отгадать.

Поздним летом в огород собирается народ.

Зрел все лето урожай! Что собрали – угадай!

1.Здесь весною было пусто, летом выросла…(капуста0.

2.Солнышко светило, чтоб ярче зеленел…(укроп).

3.От дождя земля намокла, вылезай толстушка…(свекла)

4.Из земли за чуб плутовку тянет сочную…(морковку).

5.Помогает деду внук собирает с грядок…(лук).

6.Вот зеленый толстячок, крупный гладкий…(кабачок).

7.Он круглый и красный, как глаз светофора, среди овощей нет сочней…(помидора).

8.А теперь пойдем мы в сад, там созрел уж…( виноград).

9.Очень сочны и красивы выросли на ветках…(сливы).

10.Круглое, румяное я расту на ветке.

Любят меня взрослые и маленькие детки…(яблоко).

11.Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обертке золотой.

Не с конфетной фабрики, а с далекой Африки…(апельсин).

Лесовичок: Чем полезны овощи и фрукты?

Дети: В них есть витамины.

Лесовичок: Молодцы, ребята! Верно отвечаете, все знаете.Вот АВМ корзинка витаминов!

(Лесовичок дарит детям фрукты).

Ведущая и дети –вместе: Спасибо, Лесовичок! Мы хотим научить тебя делать веселую зарядку.

(все вместе выполняют ритмическое упражнение «Четыре шага»).

Лесовичок: Вот зарядка, так зарядка! Веселая и для здоровья полезная. Я рад был с вами повидаться.

Ведущая и дети (вместе): Мы тоже были рады побывать у тебя в гостях. Сейчас нам пора возвращаться в детский сад.

Чепухарь: Спасибо, ребята за помощь. Я обещаю беречь свое здоровье и выполнять все правила, которым вы меня научили. (уходит)

Ведущая: Глаза закрой, три раза повернись и в детский сад вернись.

Звучит песня «Вместе весело шагать» - дети возвращаются в группу.