

Спортивно-музыкальное развлечение для детей средней группы

«Чистота для здоровья нам нужна»

Задачи:

1. Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (*точечный массаж, фиточай, закаливание*).
2. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.
3. Познакомить с поговоркой *«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»*
4. Ввести в активный словарь детей слова : витамины, здоровье.
5. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
6. Создавать условия для обобщения элементарных знаний о здоровом образе жизни и умение использовать их для своего оздоровления.

Ход праздника.

Дети входят в зал под музыку и рассаживаются на стульчики.

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы с вами поговорим о здоровье. Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (*Ответы детей*). Верно, это когда не болеешь, растёшь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. 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, Елена Вадимовна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

В зал входит Заболейкин Петя. (охаёт, ахаёт)

Болейкин Петя: здравствуйте, ребята.

Воспитатель: Ребята, поздоровайтесь. Я знаю кто к нам пришел. Это Болейкин Петя. Скажи, Петя, почему у тебя такой хмурый вид? Почему ты охаешь? У тебя что-то болит?

Болейкин Петя: Да, ребята, я себя очень плохо чувствую. Ооох, ох-хох-хох. Мне кажется, что я потерял свое здоровье.

Воспитатель: Болейкин Петя, ты наверное совсем не следишь за своим здоровьем. Ребята, а давайте поможем Петю отыскать его здоровье, и расскажем ему, что необходимо делать чтоб, оставаться здоровым. Пойдем, Петя? Мы поможем тебе, нам предстоит нелегкий путь, придется преодолеть немало испытаний. Согласны пройти испытания? Садитесь в поезд. Отправляемся в путь.

В путь-дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много будет трудная дорога.

Дети выстраиваются в колонну друг за другом, кладут руки на плечи друг другу и идут в обход по залу под музыку.

Воспитатель: ну вот, мы с вами немного отъехали от детского сада. Посмотрите первая станция. Она называется Зарядкино. Как вы думаете, почему эта станция так называется? Потому что, все кто останавливается на ней, обязательно делает зарядку. Давайте и мы тоже сделаем зарядку.

Воспитатель: Сделаем разминку, держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые.

Вот высокие какие.

Еще выше потянитесь.

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз, посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражнением.

Поднимаем настроение.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, сложно мячик целый день.

Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Болейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

Петя: Почему-то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

Воспитатель: отправляемся дальше в путь! Садитесь в поезд. *Дети всают друг за другом в «поезд» под музыку двигаются дальше*

Воспитатель: следующая станция Чистюлькино *Дети садятся на стулья.*

Воспитатель: Ребята мы с вами заехали в на станцию «Чистюлькино». Как вы думаете, что делают пассажиры на этой станции? *(ответы детей)* на этой станции мы расскажем

нашему Пете Болейкину для чего нам нужна чистота... Чтобы микробы не вернулись, нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, быть опрятными. Становитесь, ребята в круг, поиграем в игру «Кляксы». Я возьму в руки «Кляксу» и попытаюсь запачкать ваши ручки, а вы мне не дайте этого сделать.

Игра «Кляксы»

Ход игры: Звучит музыка. Воспитатель пытается задеть руки детей султанчиком, сделанным из черного полиэтиленового мешка. Дети должны быстро убрать руки.

Воспитатель: Ребята, давайте научим Болейкина Петю и родителей пальчиковой игре «Мою руки».

Пальчиковая игра «Мою руки» (6)

Мыло бывает разным-преразным: Дети имитируют намыливание рук

Синим, Соединяют подушечки указательных пальцев

Зеленым, Соединяют подушечки средних пальцев

Оранжевым, Соединяют подушечки безымянных пальцев

Красным... Соединяют подушечки мизинцев

Но не пойму, отчего же тогда Показывают удивление: плечи приподняты, Руки в стороны

Черной-пречерной бывает вода? Расслабляются, руки вниз, голова вперед

Воспитатель: Молодцы! Теперь все помнят: чтобы не было микробов, надо... что делать? Надо... .

Д е т и. Соблюдать чистоту!

Входит мадам Простуда

Простуда: Ох, ох, ох! Собираются идти и куда! В страну здоровья! Как бы не так! Никогда вы туда не попадёте!

Воспитатель: Кто это нас пугает, и кто это нам помешает?

Простуда: Я! Мадам Простуда! Детей я не люблю!

Лишь гадости и пакости детишкам я дарю!

Вы шли гулять? Вот это да! На улице вас ждёт беда!

Поспешите, поспешите, мой подарок получите! (колдует)

Фуфты ти, фуфты ти! Солнце ярче посвети! Снег пушистый растопи!

Фуфты тоз, фуфты тоз, ты морозушко мороз землю лучше заморозь (хлопает)

Получилось колдовство-вот оно!

На дороге гололедица! Или дети вам не верится?

По дороге кто пойдёт, сразу больно упадёт

Воспитатель: Ну, нашла чем нас испугать! Мы ребята с вами справимся, с гололедицей расправимся! Нам не страшен гололёд, встанем на коньках на лёд! *Дети надевают на ноги обрезанные пластиковые бутылки, оббегают препятствие.*

Простуда: Подумаешь, с гололедицей они справились. А у меня для вас ещё одна неприятность приготовлена (*достаёт сосульку*) .

Сегодня как положено сосулька заморожена! Вот какие отличные, остренькие сосульки, а какие вкусенькие, холодненькие, просто прелесть! Так и хочется полизать! (*выставляется макет с сосульками*)

Воспитатель: Ну нет, наших ребят не обманешь! Можно лизать сосульки? Иногда сосульки свисают с крыш домов. Какую опасность они представляют? (*ответы детей*) Дети, подпрыгивая, срывают сосульки и складывают их в корзину.

Простуда: Ну, никак мне не удаётся им неприятность подложить! Ни гололедицы, ни сосуллек моих не боятся. Придётся на подмогу микробов звать. Где вы мои маленькие, да заразненькие (*достаёт мешочек, трясёт, берёт трубочку и разбрызгивает микробы*) .

Воспитатель: Ну, нет! Эта пакость у вас не пройдёт! Мы с ребятами массаж сделаем, чтобы наши защитные силы стабилизировать.

Массаж «Неболейка» Проводится весёлый массаж

Головушка – солнышко (*гладят себя по голове*) .

Лобик – бобик (*хмурятся*) .

Носик – абрикосик (*закрывают глаза, пальцами дотрагиваются до кончика носа*) .

Щёчки – комочки (*мнут щёки пальцами, трут ладонями*) .

Зубочки – дубочки (*стучат тихонько зубами*) .

Бородушка – молодушка (*поглаживают подбородок*) .

Реснички – сестрички (*моргают*) .

Ушки – непослушки (*несильно трут уши пальцами*) .

Плечики – кузнечики (*поднимают и опускают плечи*) .

Ручки – хватушки (*имитируют хватательные движения*) .

Пальчики – мальчики (*шевелиют пальцами*) .

Грудочка – уточка (*выгибают грудь*) .

Животик – бегемотик (*выпячивают живот вперёд*) .

Спинка – тростинка (*выпрямляют спину*) .

Коленки – пружинки (*приседают*) .

Стопы – сапожки (*топают ногами, прыгают*) .

Простуда: Нет! Они ничего не боятся, пойду искать других ребят! А на вас мне –начихали (*уходят*) .

Воспитатель: Уходите прочь все зимние неприятности, нам с вами не по пути!

Вкусняшкино

Воспитатель: Давайте сейчас посмотрим, как наши ребята знают полезные продукты.

Проводится эстафета «Принеси маме (маме) полезный продукт».

На одной стороне зала находятся кубы, на которых разложены картинки с полезной и вредной пищей. Дети и родители стоят на другой стороне зала. По команде первый ребёнок бежит, преодолевая препятствия, к кубам и выбирает полезный продукт, который отдаёт родителю.

Из земли – за чуб плутовку, тянем сочную (*морковку*)

2. Здесь весной было пусто. Летом выросла (*капуста*)

3. Помогает деду внук – собирает с грядки (*лук*)

4. В шляпе с хвостиком синьор - круглый, спелый (*помидор*)

5. Эти братцы-близнецы, а зовут их (*огурцы*)

6. Для Володи и Катюши соберем в корзину (*груши*)

7. Для начинки в пироги набираем (*яблоки*)

Воспитатель: Молодцы, спасибо вам, теперь мы знаем о том, какую пользу они приносят нашему организму. А теперь предлагаю вам приготовить свой «Витаминный салат».

Игра “ Помогите овощам и фруктам найти свою корзину”.

На ковре раскладываются овощи и фрукты, дети в одну корзину собирают фрукты, а в другую овощи.

Болейкин Петя: Какие вы молодцы ребята, но теперь я хочу, что бы вы научили меня готовить вкусный и полезный обед. Давайте мы с вами поиграем еще в игру.

Дети: Да.

Игра: ” Свари полезный обед”.

На столе лежат фрукты и овощи. Дети должны правильно подобрать продукты для компота и супа.

Воспитатель: садитесь, ребята в поезд. Поедем дальше. Едут под музыку в «поезде»

Воспитатель: ребята, мы с вами приехали на станцию *«Игралкино»*. Посмотрите, что тут я нашла. Мне кажется, это ещё один секрет здоровья. Давайте его найдём. *В левой стороне зала под длинным предметом (скамейкой). Находится картинка с изображением смеющихся детей.*

Воспитатель: Вы знаете, что здоровый человек не бывает злым и сердитым, у него всегда хорошее настроение. И чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо почаще улыбаться, быть весёлым. А ребята всегда становятся весёлыми, когда играют в подвижные игры.

Проводятся подвижные игры «Злой микроб»

«Злой микроб». По команде *«Раз, два, три – беги»* ведущий начинает догонять играющих с большим мячом в руках *«микробом»*. До кого он дотронется, тот *«заколдуется»* - станет на месте, руки и ноги в стороны. Его можно расколдовать, если подбежать и сказать, как *«заболевшего»* можно вылечить (*дать витаминку, сделать массаж и т. д.*) и проползти между ног.

«Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением: музыка звучит (*«Солнышко светит»*) – дети бегают, прыгают или танцуют; по окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой *«Домиком»*.

Без музыкального сопровождения: во время произнесения слов ведущей дети бегают или прыгают на месте на двух ногах (*по заданию*) .

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо знать,
Как здоровым стать.
Приучай себя к порядку,
Делай каждый день...
Дети: Зарядку!

Воспитатель: И мы сделаем веселую зарядку!

Игровая зарядка «Зверобика»

Петя: Ребята, я понял, чтоб не болеть, надо каждый день делать зарядку, следить за чистотой, кушать полезные продукты и играть в веселые игры. Я постараюсь все это выполнять, спасибо, вам ребята. Вы нашли для меня секрет здоровья.