Сценарий спортивного развлечения для детей средней группы №17 «Смешарики» с использованием здоровьесберегающих технологий

«Доктор Айболит спешит на помощь»

Воспитатель: Бубаева И.М.

Цель: формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Воспитывать у детей привычку ведения здорового образа жизни.

- Развивать логическое мышление, мелкую моторику.

- Расширять словарный запас, поддерживать познавательный интерес детей по теме «Здоровье».

- Научить детей правильно выполнять дыхательную гимнастику:

- Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни и правильном дыхании; обучать детей технике диафрагмально-релаксационного дыхания,

дифференциации носового и ротового дыхания.

- Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи;

Ход развлечения

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в гости должен прийти гость, но он придет, если вы отгадаете загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор…… (Айболит)

Воспитатель: Крикнем, громко подружней: Айболит приди скорей!

Заходит Айболит

Айболит: Здравствуйте дети, здравствуйте взрослые! Ребята, у вас никто не болеет? (осматривает нескольких детей)

Айболит здоровается с детьми и интересуется, кто из детей болен, не болит ли у кого голова, живот. Убедившись, что все здоровы, предлагает детям поговорить о здоровье.

Кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это когда все получается.)

Правильно, а вы знаете, что каждый человек может сам укрепить свое здоровье?

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Айболит предлагает заучить эти слова наизусть.

Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? (Гуляем, делаем зарядку, купаемся в бассейне, едим овощи и фрукты и др.)

Как много вы знаете! А какие оздоровительные мероприятия вы выполняете с самого утра? (пальчиковую гимнастику, утреннюю гимнастику).

Правильно, чтобы расти сильными, ловкими и смелыми, ежедневно по утрам надо делать зарядку и пальчиковую гимнастику. Кто из вас знает пальчиковую гимнастику?

Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Каша в поле росла» вместе с воспитателем

Каша в поле росла, (дети подняли руки, шевелят пальчиками)

К нам в тарелку пришла. («Идут» пальчиками по столу)

Всех друзей угостим, по тарелке дадим. (В правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)

Птичке-невеличке, Зайцу и лисичке, Кошке и матрешке, (загибают по одному пальчику на обеих руках.)

Всем дадим по ложке! (Разжимают кулачки.)

Айболит радуется за детей и предлагает сделать зарядку.

Физкультминутка “Вперед 4 шага…”

Айболит поощряет детей за старание. И напоминает детям, что еще можно делать массаж жизненно важных точек на теле. С помощью такого массажа можно избавиться от болезни, а если делать его регулярно, то можно никогда не заболеть.

Массаж биологически активных зон:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим «козырьком». «Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна!

Айболит:

Все кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Айболит:

Если хочешь быть здоров, то дыши правильно. А умеете ли вы правильно дышать, делать дыхательную гимнастику ?

Воспитатель делает вместе с детьми дыхательные упражнения с движениями

«Вот какие мы большие!»

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться (вдох), на выдохе опустить руки. Повторяем 2 раза

Игры-конкурсы с детьми на развитие дыхания:

«Капитаны»

«Бульки-бульки»

«Мыльные пузыри»

«Самолетики»

Музыкальная физкультурная пауза « Солнышко лучистое».

Айболит напоминает, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит, и какие продукты полезны, а какие нет, поможет выяснить игра.

Дидактическая игра «Полезно или нет». Просмотр презентации, беседа.

Айболит беседует с детьми о витаминах:

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Увитаминов есть имена, их зовут А, В, С, D, Е. – А вы знаете, где живут витамины? (Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.)

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.)

Айболит просит детей запомнить простую истину – Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую или пьет морковный сок.

Укрепляет наш организм, помогает не болеть витамин С. В каких овощах и фруктах живет витамин С. (Витамин С живет в апельсинах, лимонах, луке, капусте, редисе.)

Айболит поощряет детей. И уточняет, для того, чтобы дети никогда не болели, нам надо есть побольше фруктов.

Айболит говорит о том, что улыбка это залог хорошего настроения. Так люди дарят друг другу здоровье и радость. И предлагает подарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение. (Звучит музыка, пение песни «Улыбка»)

Айболит благодарит детей и родителей и желает всем здоровья!















