

Развлечение по ЗОЖ «Медведь лежебока»

Инструктор по физической культуре встречает родителей у ворот детского сада и предлагает выполнить упражнения.

Инструктор по физической культуре. Здравствуйте, дорогие дети и уважаемые родители! Сегодня мы проводим день здоровья и приглашаем вас на площадку. Но чтобы попасть на нее, нужно преодолеть разные препятствия (*пропрыгать классики, оббежать ориентиры, перепрыгнуть из обруча в обруч и построиться на площадке – дети впереди, а каждый родитель становится за своим ребенком*).

Ведущий. Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. И я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”.

И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок? Ответы родителей.

Воспитатель: Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т.к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто.

Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

СЦЕНКА. « На зарядке».

(Входит Мишка).

Ведущий. Здравствуй, Мишенька!

Ты пришел на праздник, а почему грустный?

Мишка

Я немного толстоват

Я немного косолап.

Вы поверьте мне, ребята.

В этом я не виноват!

1.А скажи, Мишутка нам,
чем ты занят по утрам?

Мишка: Я, ребята, долго сплю,

До полуночи храплю:

2.Расскажи нам по порядку,

Долго делаешь зарядку?

3.Спортом занимаешься?

4.Водой закаляешься?

Мишка: Нет! Зарядку-то, ребята,

- Я не делал никогда!
Закаляться страшно, братцы,
Ведь холодная вода!
Может средство, есть такое,
Чтоб сильным, ловким стать?
5. Есть такое средство, есть!
Надо меду меньше есть!
6. В кровати не валяться
7. Физкультурой заниматься!
8. Бегать, прыгать и скакать,
9. Душ прохладный принимать.
Мишка: Ой-ой-ой, мне не суметь!
Я же всё-таки медведь!
10. Ничего не бойся, Мишка!
Ты медведь, а не трусишка.
11. Рядом с нами ты вставай,
12. Всё за нами повторяй!

Ведущий: Вот так начинается у нас в саду каждое утро: с зарядки!

Родители, не зевайте, с нами зарядку выполняйте!

Под музыку дети показывают утреннюю гимнастику (ритмику).

Ведущий: А сейчас мы вас познакомим с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

Инструктор по физической культуре. После зарядки очень полезно выполнять дыхательную гимнастику. Вот один из комплексов, который мы выполняем с детьми каждый день.

Дыхательная гимнастика:

«Чудо-нос»

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

«Надуй шарик»

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

«Вырасти большой»

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

Дети читают речевки:

1. По утрам зарядку делай: будешь сильным, будешь смелым!

2. Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!

3. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и болезни спасает нас она.

4. Как только просыпаешься – зарядку делай друг,

Тогда лишь только радостным будет все вокруг.

5. В любую ты погоду беги скорей гулять,

Тогда ты, закаленным сможешь стать.

6. Надо спортом увлекаться, заниматься каждый день

Надо нам тренироваться, и не слушать нашу лень!

7. Здоровье детей - здоровье страны!

Об этом всегда мы помнить должны!

Ведущий. А сейчас я предлагаю вам выполнить массаж, который тоже очень полезен для здоровья.

Массаж «Ладочки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, левую ладошку Мы пошлёпаем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело.	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i>
Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать.	<i>указательными пальцами растираем крылья носа.</i>

Ведущий. А после массажа девочки и мальчики разминают пальчики.

Пальчиковая гимнастика:

«На болоте две подружки
Две зелёные лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,

пальцы в кулачки сжимают
показывают по два пальца на обеих руках
щечки «моют»
ладонями трут руки от плеча
топают ножками

Пчелки

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (взрослый или игрушка в руках взрослого) и говорит:

Мишка-медведь идет

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».