

## 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»  
ладонками 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».