(cc) BY

Малыгина Екатерина Александровна
магистрант
Высшая школа психологии, педагогики и физической
культуры ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет им. М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Архангельская область

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: *в статье представлена досуговая деятельность, направленная на приобщение к здоровому образу жизни в форме развлекательного мероприятия. Автором разработан конспект развлечения в средней группе с учетом решения приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья.*

Ключевые слова*: охрана здоровья, укрепление здоровья, досуговая деятельность, дошкольная образовательная организация.*

Развлечение для детей средней группы (*4–5 лет*)

«*Мы – здоровыми растём*!»

Цель: формирование и закрепление у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

– закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках;

– воспитывать интерес к ЗОЖ и спорту;

– развивать выдержку и внимание в играх;

– совершенствовать физические качества детей;

– создать праздничную атмосферу, радостное настроение у детей.

Оборудование: аудиозаписи (весёлая музыка, марш, песня), 2 столика; 2 солнышка по 7 лучиков у каждого; 2 верёвки, 2 обруча, мячик, костюм для Айболита, язычки по количеству детей.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ход развлечения. Дети под марш входят в зал. Обходят круг и строятся в шеренгу.

Ведущий: сегодня у нас необычная встреча: мы посвятим ее нашему здоровью. Ребята, скажите, вы знаете, что такое здоровье?

Дети отвечают.

Ведущий: Правильно.

Ребёнок:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И весёлым целый день

Ведущий: не зевай, не ленись,
На разминку становись!

Танец разминка «Зарядка» (закончив разминку, дети садятся на стульчики).

Ведущий: загадаю вам загадку.

Всех на свете он добрей,
Лечит он больных зверей,
И однажды бегемота
Вытащил он из болота.
Он известен, знаменит,
Это доктор …Айболит!

Ведущий: Молодцы!

Раздаётся стук в дверь.

Ведущий: кто-то в гости к нам спешит... (Звучит музыка заходит Доктор Айболит) Кто же это?

Дети: Добрый доктор Айболит!

Айболит: здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые!

Сегодня я услышал, что здесь говорят о Здоровье? Я прав? А вы, ребята, все здоровы?

Дети: Все здоровы!

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Айболит: Я сейчас проверю (достаёт фонендоскоп начинает слушать, проверяет горло).

Зубы чистите всегда?

Дети: да!

Айболит: Руки моете водой и с ...

Дети: Мылом

Айболит: А сейчас игра для вас.

Игра «Доскажите в рифму хором!»

Если вы пришли с прогулки,
Нужно быстро … *(вымыть руки)*.
Утром две минутки
Надо чистить …*(зубки)*.
Чтоб с здоровьем не расстаться,
Надо правильно …*(питаться)*.
Чтоб простуды не бояться,
Нужно с детства …*(закаляться)*.
Весь день дома не сиди,
На прогулку …*(выходи!)*.

Айболит: С этой игрой вы справились. Молодцы.

Ведущий: А сейчас поиграем в игру «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем». Айболит будет отгадывать, что мы делали.

Игра: «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»

Дети расчёсывают волосы, делают зарядку, чистят зубы, стирают и т. д.

Ведущий: Ребята, нас весна гулять зовёт,
Солнышко давно нас ждёт!

Эстафета «Собери солнышко».

Ведущий приглашает желающих детей и делит их на две команды. Дети по одному из команды подбегают к своему столику у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Айболит: чтоб здоровым, крепким быть

Будем с солнышком дружить!

Ведущий: Кап-кап-кап! Капель звенит,

По двору ручей бежит!

Эстафета «Перепрыгни ручейки».

Ведущий предлагает детям встать в колонну. Нужно перепрыгнуть через ручеёк и не замочив ног. (Поперёк зала на пол кладутся 2 верёвки на расстоянии 50см. Дети по одному прыгают через верёвки, огибают стойку, обратно бегут, перепрыгивая через верёвки).

Айболит: чтоб здоровым, крепким быть

Будем мы с водой дружить!

Ведущий:

Будем силы укреплять,

Лёгкие тренировать!

Нам, ребята, воздух нужен-

Мы вдохнули все поглубже,

Задержали мы дыханье,

Не спешите, все внимание!

Дыхательное упражнение «Язычки».

Айболит: чтоб здоровым, крепким быть,

Будем с ручками дружить!

Ведущий: Дети, встаньте в круг и будем делать самомассаж «Неболейка» – для профилактики простудных заболеваний).

Таблица 1

Самомассаж «Неболейка»

Текст	*Движения*
Чтобы горло не болело	поглаживают мягкими движениями
Мы погладим его смело	ладоней шею сверху вниз
Чтоб ни кашлять, ни чихать,	указательными пальцами растирают
Надо нос нам растирать	крылья носа

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Лоб мы тоже разотрём	прикладывают ко лбу ладони
Ладошку держим козырьком	«козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе
«Вилку» пальчиками сделай	раздвигают указательный и средний
И массируй ушки смело	пальцы и растирают точки перед ушами и за ними
Знаем, знаем, да-да-да	потирают ладони
Нам простуда не страшна!	

Айболит:

Загадаю вам загадки
В руке держу сороконожку.
По голове веду дорожку (расческа).
Костяная спинка
На брюшке щетинка.
По зубам попрыгала,
Всех микробов выгнала (зубная щётка).
В тюбике она живет,
Змейкой из него ползет,
Неразлучна с щеткой часто
Мятная зубная (паста).

Ведущий: А сейчас игра у нас. Ведущий предлагает детям встать в свободном порядке.

Игра «Съедобное – не съедобное».

Дети хлопают в ладоши, если названный предмет можно есть, если это не съедобное, то дети прячут руки за спиной.

Айболит:

Витамины, витамины –
А и В, и С, и Д –
В жизни нам необходимы,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Можно встретить их везде!

Ведущий: особенно витамины полезны сейчас – весной, когда наш организм ослаб после долгой зимы и просит его поддержать! В круг вставайте, поиграем в игру.

Игра «Передай витаминку другу».

Дети стоят в кругу. Ведущий в руке держит мячик – это витаминка. Дети под музыку передают друг другу мячик, когда музыка остановится и у ребёнка в руке мяч, тот выходит из игры.

Айболит:

Будьте здоровыми, дети,
Дружите со спортом, игрой,
Закаляйтесь, обливаясь водой.
Кушайте – мой вам совет –
Кашу – на завтрак, щи – на обед!
Будьте здоровыми, дети!
От меня вам сюрприз – Витамины.

Ведущий: спасибо, Айболит. Ребята, давайте поблагодарим доктора и попрощаемся с ним. У него много пациентов, которые его ждут.

Под песню «Если хочешь быть здоров» дети выходят из зала.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)