Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с. Найхин»

Формирование образовательного процесса навыков здорового и безопасного образа жизни.

Тема: «Познавательно-оздоровительный досуг в старшей группе «Путешествие в страну Здоровейка»

Подготовила воспитатель,

инструктор по физической культуре

 Зенкова Алёна Викторовна

2017г.

**Познавательно-оздоровительный досуг в старшей группе «Путешествие в страну Здоровейка»**

**Цель:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр с использованием нестандартного оборудования.

**Задачи:**

• Развивать физические качества, общую выносливость организма.

• Воспитывать положительные черты характера (настойчивость, терпение, активность, интерес и любовь к физической культуре и спорту).

• Формировать представления о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

• Формирование привычки к здоровому образу жизни.

• Знакомить с доступными способами укрепления здоровья.

• Призывать соблюдать технику безопасности во время игровых упражнений.

• Научить мерам профилактики при замерзании частей тела.

• Закрепить знания о зимних и летних видах спорта.

• Познакомить с пословицами, поговорками о здоровье.

• Знакомить детей с некоторыми способами укрепления здоровья.

• Вовлекать детей в общий разговор, учить вести диалог.

• Закреплять обобщающие наименования: виды спорта, спортивный инвентарь.

**Оборудование:**

Видео письмо, проектор, план-маршрут, презентация «Виды спорта». Вывески «Страна Здоровье», «Спортивный клуб», звукозаписи (пение птиц, журчанье ручья). Нестандартное спортивное оборудование для полосы препятствий: дорожки (цветные пуговки, разноцветная, деревянная, каменная, многофункциональная скакалка, фигурный тоннель, конфетка-бревно, обруч-пещера, кочки, гусеница со следами, гора, разноцветные шары.

**Ход развлечения.**

**Инструктор:** ребята, я вчера получила видео письмо от Совуньи. Мы то знаем, что Совунья самая заботливая среди смешариков, значит что-то случилось. Давайте посмотрим письмо.

 «Дорогие ребята!

 Пишет вам ваш друг Совунья. У нас в городке случилась беда – эпидемия какая-та. У Нюши заболели зубы, у Бараша высокая температура и уши болят, у Кроша головные боли, у Пина слабость, Ежик простыл, Кар-Карыч не может летать – крылья заболели, Лосяш страдает бессонницей, а у Копатыча живот болит. Я сама-то не болею, но не знаю как помочь моим друзьям. Я их очень люблю, и хочу, чтоб они выздоровели. Я узнала, что есть страна «Здоровейка», где можно найти рецепт здоровья. У меня даже есть зашифрованный план, но я не могу его расшифровать. Помогите мне, пожалуйста, достать рецепт здоровья».

**Инструктор**: ребята, давайте посмотрим, что за план?

(С конверта достает план-маршрут. Вместе с детьми рассматривают и обсуждают: через что им придется пройти, и где спрятаны секретные подсказки в виде картинок). Я хочу вас предупредить, страна Здоровейка находится очень далеко и путь будет не легким. Нам предстоит пройти полосу препятствий, но, я думаю, мы справимся и успешно дойдем до страны Здоровейки. Вы готовы? А на чем можно добраться, нам подскажут картинки.

Как вы думаете, на чем можно было бы добраться до страны Здоровья зимой? А летом?

**Дети:** Зимой: на лыжах, на коньках, на санках; летом: на велосипеде, бегом, вплавь.

Проводится игра «Зимние и летние виды спорта».

(Детям показывают презентацию «Виды спорта», они называют летние и зимние виды спорта).

**Инструктор:** я вам предлагаю отправиться пешком, босиком: а как вы думаете, ходить пешком полезно?

**Дети:** предположения детей. (Ходить пешком в любую погоду полезно, дышишь свежим воздухом, по дороге можно увидеть красоту природы, услышать пение птиц, журчание ручья, понаблюдать за силой ветра).

**Инструктор**:

Отправляемся мы в путь,

Приключения нас ждут,

До чего же кругом все чудесно!

Нам по свету бродить интересно.

И не будет нам страшно нигде,

Мы друг другу поможем в беде.

Ну что, в добрый путь? Предлагаю с собой взять быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

(Заранее устанавливается полоса препятствий из нестандартного спортивного оборудования).

Каждый раз обращаемся к плану.

Дорожки: «цветные пуговки», «разноцветная», «деревянная», «каменная», «цветочная» (послушаем пение птиц) .

*Конверт с картинкой «Закаливание».*

«Многофункциональная скакалка» в виде речки (перепрыгнуть) (послушаем как журчит речка) .

*Конверт с картинкой «Соблюдение режима».*

«Фигурный тоннель» (подлезание) .

*Конверт с картинкой «Зарядка, физкультура, спорт».*

«Конфетка-бревно» (приставным шагом).

*Конверт с картинкой «Соблюдение гигиены».*

«Обруч-пещера» (лазание на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве, ориентироваться в нем).

**Инструктор:** дети, в пещере было холодно, вы не замерзли? А чтобы не было обморожения, что нужно делать? Как можно согреется?

**Дети:** потереть ладони до нагрева и приложить теплые руки к щекам.

Выполняется согревающий массаж:

Чтобы не озябнуть,

Встали и потерли руки,

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

А потом ладошки на щечки,

Мы согреемся немножко.

Греем носик,

Слегка подергать кончик носа.

Греем уши,

Растирать за ушами «примазывать уши, чтоб отклеились», (эти упражнения положительно воздействуют на внутренние органы).

Не боимся мы ведь стужи.

«Кочки» (перешагивают с кочки на кочку).

 «Гусеница со следами» (ходьба по гусенице, наступая точно не следы).

*Конверт с картинкой «Прогулки на свежем воздухе».*

**Инструктор:** ребята, как тут дышится, какой тут воздух?

**Дети:** легко, свободно, воздух свежий, чистый.

Выполняется дыхательное упражнение:

Горный воздух мы вдохнем,

Дышим носом, выдох - ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

«Гора» (как можем преодолеть: перелезть, обойти, маленькие горы – перешагнуть).

**Инструктор:** ребята, мы приближаемся в страну Здоровейка, двери-ворота откроются только тогда, когда мы передвинем в другую сторону эти волшебные шары.

«Разноцветные шары»

(Над головой натянута леска, на ней шары, которые можно передвинуть. Шары передвигаются при помощи гимнастической палки).

Заранее из модулей строится Здоровейка: вывеска, на стене детские рисунки.

**Дети:** ура! Мы уже в стране Здоровейка (дети осматриваются).

**Инструктор:** какой мы долгий путь прошли, вы устали наверно, давайте немножко отдохнем и посмотрим: что на картинках, которые мы нашли? (открываем конверты и рассматриваем картинки на проекторе).

• «Правильное питание»: чтобы быть здоровыми надо правильно питаться, есть только полезную пищу, богатую витаминами, без красителей и консервантов. Как вы думаете почему у Нюши заболели зубы? (она любит сладкое). Какой совет мы можем дать Нюше? (ответы детей)

• «Закаливание»: почему Ежик простыл? (если хочешь быть здоров, закаляться надо, а помогут нам солнце, воздух и вода).

• «Прогулки на свежем воздухе»: от чего у Бараша поднялась температура и уши болят? (он может выйти на улицу зимой без шарфика, без шапки). Гулять на свежем воздухе очень полезно, но надо одеваться по погоде.

• «Зарядка, физкультура, спорт»: почему у Пина слабость и у Кар-Карыча заболели крылья, летать даже не может? Чтобы бодро себя чувствовать и быть сильным и ловким надо с утра делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом.

• «Соблюдение гигиены»: почему у Копатыча живот заболел? (Он очень любит трудиться на огороде, может быть не мыл руки после работы и ел пищу грязными руками, а мы знаем – чистота залог здоровья) .

• «Соблюдение режима»: почему Лосяш уснуть не может, а у Кроша головные боли? (они вовремя не ложатся спать, не гуляют на свежем воздухе, обязательно надо соблюдать режим дня).

Вот он – рецепт здоровья, о котором говорила Совунья. Мы сейчас сможем помочь нашим друзьям Смешарикам. Вечером обязательно напишем и отправим письмо Совунье, в котором расскажем, как стать Неболейкой.

Ребята, ведь здоровье – самое дорогое, что есть у человека, и существует много пословиц и поговорок о здоровье, давайте вспомним их.

Проводится игра «Доскажи словечко».

Чистота – залог здоровья.

Движение – это жизнь.

Здоровье за деньги не купишь.

Береги здоровье смолоду.

Здоровье дороже богатства.

Мойте руки перед едой – будете здоровы.

Полезное питание – залог здоровья.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

**Инструктор:** ребята, предлагаю вам посетить спортивный клуб (вывеска). Здесь все жители этой страны в свободное от работы время занимаются физкультурой и спортом. Но если вы обратили внимание спортивный инвентарь в клубе необычный. Можно сказать волшебный.

(На полу заранее разложены нестандартные спортивные оборудования: лыжи, скакалки, гантели, ловишки, напольные шашки, эспандер, ловкие ножки, массажеры, цветик-семицветик, сухой аквариум, ямочки, ветерок в бутылке, полосатые колечки).

**Инструктор:** а теперь я вам предлагаю позаниматься, набраться сил. Выберите себе тренажер, а потом можете поменяться.

Дети занимаются на тренажерах.

**Инструктор:** ребята, предлагаю вам поиграть в «Бездомного зайчика». У меня есть волшебные шнурочки, которые могут превратиться в домики.

Раз, два, три - покружились

И в зайчиков превратились.

Ребята, напомните мне, пожалуйста, правила игры.

**Дети:** (напоминают правила) .

Проводится игра «Бездомный заяц».

После игры проводится итог и зайчики превращаются обратно в детей.

**Инструктор:** ребята, вы действительно здорово справились со всеми заданиями нашего путешествия и стали более сильными и ловкими, много интересного и полезного узнали. Где мы сегодня были? Какие препятствия преодолевали? Чем занимались в стране Здоровейка? Понравилось ли вам в этой стране? Хотели бы еще побывать? (Ответы детей)

А самое главное, мы достали рецепт здоровья для наших смешариков. А теперь нам пора возвращаться в наш детский сад. Видите этот волшебный мостик, мы сейчас пройдем по нему и окажемся в своем детском саду.

Дети проходят через «Мостик» (по скамейке перешагивая «пенечки»).

**Инструктор:** вот мы и в нашем любимом детском садике. Ребята, я хочу вам сказать:

**Спорт любите с детских лет,**

**Будете здоровы!**