Конспект

физкультурного развлечения

(с элементами здоровьесберегающих технологий)

***« На помощь к сказочным героям».***

Инструктора по ф/к МБДОУ № 9

Адамовой М.А.

 г.Сорочинск

 **Цель:** Формировать у детей дошкольного возраста привычку к здоровому образу жизни.

 **Задачи:**

**Образовательные:**

\* Продолжать развивать двигательные навыки;

\* закреплять знания об органах чувств и профилактике их заболеваний;

\* обогащать знания детей о ЗОЖ.

**Оздоровительные:**

\* продолжать закреплять навыки выполнения точечного массажа; самомассажа ушей; оздоровительных упражнений для горла; гимнастики для глаз;

\* удовлетворить потребность детей в движении;

 \* укреплять физическое и психологическое здоровье с помощью оздоровительных технологий;

 \* формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

 **Воспитательные:**

\* Воспитывать бережное отношение к своему организму;

 \* вызвать положительные эмоции от развлечения.

.

Оборудование: «дорожка здоровья», ребристые доски, шнур. Музыкальное сопровождение; колокольчики по количеству детей; овощи и фрукты. Домик «Бабы - Яги», пещера «Лешего».

Персонажи: Баба – Яга, Соловей – разбойник, Леший.

Дети входят в зал.

Инстр–р по ф/к: Ребята, сегодня у нашего окна все утро стрекотала сорока, она на хвосте принесла плохую весть. В сказочном лесу беда, заболели все сказочные герои. Надо нам собираться в дорогу, чтобы им помочь. Ребята, как вы думаете, чтобы не болеть, что нужно делать?

Ответы детей.

Давайте еще возьмем с собой волшебный мешочек с овощами и фруктами. А клубочек покажет нам дорогу.

 Летела сорока, гостей созывала

 К сказочным героям ребят приглашала.

Ходьба на носках, поднимая и опуская руки.

 Вот аист важно шагает,

 Длинные ноги поднимает.

Ходьба с высоким подниманием колен.

 Вот гусь в красных сапожках,

 Надетых на ножки.

Ходьба на пятках, руки за спиной.

 А вот журавль шагает

 И ноги не сгибает.

Ходьба на прямых ногах, руки вдоль туловища.

 А вот и утка идет,

 Утят за собою ведет.

Ходьба в присяде.

 Вдруг, откуда не возьмись, коршун вылетает,

Бег с ускорением и замедлением.

 И все птицы убегают.

 Но вот коршун улетает,

 Сорока вновь гостей созывает.

Ходьба, на вдох поднимают руки вверх, на выдох опускают вниз и произносят: «Тр-р-р».

Инстр – р по ф/к: Посмотрите, мы пришли на осеннюю полянку, а что это за избушка? Интересно кто там живет.

«Избушка, избушка,

Встань к лесу задом, а к нам передом».

Баба-Яга из избушки: Кто это по лесу ходит? Не чего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

Инстр – р по ф/к: А ты глаза бережешь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Б.Я.: Откуда мне знать в лесу живу.

Инст-р по ф/к.: А наши дети знают. Ребята, давайте расскажем Б.Я. как сохранить зрение.

Дети: Нельзя читать лежа, смотреть на яркое солнце, нужно беречь глаза от острых предметов и т.д.

Б.Я.: Кажется, все запомнила! (все путает). Но, что делать, если я уже плохо вижу?

Инстр – р по ф/к: Тогда мы научим делать тебя гимнастику для глаз, а ты смотри и делай с нами.

***Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик».(М.Ю.Картушина в соответствии с методикой йогов)***

Солнечный мой заинька, Дети вытягивают вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька, Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Маленький, как крошка. Прослеживают взглядом движение пальца, которым

Прыг на носик, на плечо.прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем к плечу

Ой, как стало горячо,

Прыг на лобик и опять касаются лба, другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

На плече давай скакать. Голова всегда находится в фиксированном положении.

Вот закрыли мы глаза, Закрывают глаза ладонями.

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами нежно согревает.

Инстр – р по ф/к: Ну что получше твоим глазам стало? Ребята, давайте Бабе – Яге подарим овощь, в котором, содержится витамин «А», отвечающий за зрение.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

Баба – Яга: Ой, и вправду от гимнастики мои глаза лучше видеть стали. А я хочу поиграть с вами, проверить свои глаза.

***Подвижная игра «Баба - Яга».***

Баба – Яга: Спасибо вам за помощь, я обязательно буду делать гимнастику для глаз, и следить за своим здоровьем (уходит).

Слышится громкая музыка, гром, свист. Из- за дерева выходит Соловей – разбойник (он стонет, держится за голову).

Инстр – р по ф/к: Соловей – Разбойник, что случилось?

Соловей: Что? Нечего не слышу! И голова болит.

Инстр – р по ф/к: Ребята, а почему у Соловья – Разбойника разболелась голова, и почему он плохо слышит?

Ответы детей.

Соловей: Но я так люблю слушать громкую музыку. Посоветуйте, что мне делать?

Дети: Нужно слушать пение птиц, журчание ручейка. Такая музыка успокаивает. Когда разговариваешь с кем - нибудь нужно говорить спокойно.

Инстр – р по ф/к: Ребята, давайте научим Соловья – Разбойника делать массаж ушей.

***Массаж ушей по методике Уманской.***

Чтобы уши не болели, (Пальцами мягко разминают ушную раковину.)
 Разомнем мы их скорее.
 Вот сгибаем, отпускаем (Пальцами сгибают ухо и отпускают его.)
 И опять все повторяем.
 Козелок мы разомнем, (Большим и указательным пальцами растирают козелок.)
 По уху пальчиком ведем (Проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.)
 И ладошкой прижимаем,
 Сильно-сильно растираем. (Ладонями энергично растирают уши.)

 1-2, 1-2 вот и кончилась игра,

 А раз кончилась игра, наступила тишина (дети слушают тишину)!

Инстр – р по ф/к: Ну что, Соловей – разбойник, ты стал лучше слышать?

Соловей – разбойник: Да, действительно по - лучше стал слышать. А вы проверьте, давайте с вами поиграем!

***Подвижная игра «Жмурка с колокольчиками».***

Соловей – разбойник: Спасибо вам ребята за помощь, я теперь буду следить за своим здоровьем.

Инстр – р по ф/к: Ребята, нам нужно идти дальше, вставайте друг за другом. Пойдем дальше за волшебным клубком.

Дети идут по ребристой доске, по «дорожке здоровья», по шнуру.

И подходятк «пещере», она покрыта паутиной, из пещеры раздаются кашель и чихание.

Леший выходит из пещеры. Вот заболел наверно. Целыми днями кашляю и чихаю, горло болит.

Инстр – р по ф/к: Как помочь Лешему, подскажите ребята?

Дети: нужно сделать точечный массаж.

***Точечный массаж БАТ.***

Инстр – р по ф/к: Ребята, подскажите какие упражнения полезны для горла.

Ответы детей.

Оздоровительные упражнения для горла (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»)

1. «Лошадки». Цоканье языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора. (20-30 сек.)

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь своей песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. Дети протяжно произносят звук «ка-а-а-ар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

3. «Змеиный язычок». Представьте, что длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о хо—о-о-о», позевать (5-6 раз).

5. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотательные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи», а нажав на хохотательную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый клоун в мире.

Инстр – р по ф/к: Ребята, а в каком фрукте содержится витамин «С», давайте его подарим Лешему, что бы он больше не простужался (достают из мешочка лимон).

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Леший: Спасибо вам ребята, за помощь, научили заботиться о своем здоровье. Давайте с вами поиграем!

***Подвижная игра «Воздушные пузыри»***

Леший: Дети, а я и не знал, что в овощах и фруктах содержится так много витаминов. У нас в сказочном лесу тоже растут яблоки, давайте я вас угощу ими, чтобы вы тоже были здоровыми и никогда не болели!

Инстр – р по ф/к: Ребята, ну а нам пора возвращаться в детский сад, вставайте друг за другом.

Уходят с песней «Вместе весело шагать по просторам».