Оздоровительное развлечение для детей средней группы

« Книга здоровья»

Герои: черепаха, птичка, белочка, лиса.

Атрибуты: зонтики, воздушные шары, музыкальное сопровождение, книга здоровья,

Цель: формировать у воспитанников осмысленное отношение к своему здоровью.

Задачи: развивать двигательную активность воспитанников.

Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния.

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций книг беседа о здоровье и здоровом образе жизни, просмотр презентации

« Быть здоровым - это здорово».

Оборудование: декорации домик Черепахи; «пруд», костюмы, реквизит для игр, воздушные шарики, музыкальное сопровождение.

Ход

Вступительная часть

Дети входят в зал.

**Ведущий**. Прислушайтесь. Вы ничего не слышите? Кто так тихо ходит за окном?

Кто пришел так тихо-тихо?

Ну, конечно, не слониха,

И, конечно, бегемот Тихо так пройти не мог.

И никто из вас не слышал.

Как листок из почки вышел,

И услышать не могли вы.

Как зеленые травинки,

Сняв зеленые ботинки.

Тихо вышли из земли.

И подснежник тихо вышел.

И повсюду тишина.

Это значит, это значит:

Тише всех пришла весна.

Г. Ладонщиков

**Ведущий:** Ребята скажите апро какое время года говорится в этом стихотворении? ( Весна)

Какие молодцы давайте вспомним, какие приметы весны вы еще знаете?

(запели птицы, появились первые цветы, солнышко стало добрее и веселее). Оно ласково заглядывает к нам и каждому дарит свой лучик. И мне подарило солнечного зайчика (мягкая игрушка). Он волшебный, и вместе с ним мы отправимся в волшебную страну здоровья, где мы свами научимся, бережно относится к своему здоровью. Ребята, поздоровайтесь с зайчиком.

**Ведущий**. Ребята, вы готовы отправиться в лес?

(Дети закрывают глаза, звучит музыка.)

В лесу прохладно. Замерзли? Давайте все вместе согреемся вставайте в круг.

**Самомассаж**

Шла купаться черепаха 1,2,3 (Дети маршируют по кругу)

И кусала всех со страха 1,2,3 (Пальцами рук груди, ног)

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!

Черепаха наша! (Дети поглаживают себя ладонями)

В озеро нырнула

С вечера нырнула (Присели)

И пропала… Э-эй,(Выполняя круговые движения и приговаривают.

Где же наша черепаха? ( Поднимаем плечи)

(Слышатся тихие звуки музыки и пение.).

**Черепаха**: Я теперь в лесу целитель

Исцеляю птиц, зверей, от депрессий,

ран и хворей, исцеляйтесь поскорей!

**Ведущий**. Что это? Музыка? Кто поет в лесу?

(Дети идут на звуки музыки, подходят к «пруду», видят Черепаху)

**Ведущий**: Здравствуйте! Уважаемая черепаха!

**Черепаха:** А вы кто?

**Ведущий:** Мы ребята из детского сада , мы пришли в лес чтобы узнать больше о том как заботиться о своем здоровье**.**

**Ведущий** :Что это за книга у вас дорогая черепаха?

**Черепаха**. Это у меня волшебная книга здоровья

Я ей очень сильно дорожу.

Тем, кто хочет исцелиться,

Я рецепты подскажу.

Я помогаю лесным жителям: зверям, птицам и насекомым. Дорогу к моему дому знают все животные.

(Звучит музыка, появляется птичка)

**Птичка**: я простудилась от холодного ветра, и у меня пропал голос, и заболело горлышко, Уважаемая Черепаха! Помогите, мне, пожалуйста.

**Черепаха**: сейчас я посмотрю в своей волшебной книге, чем я смогу тебе помочь?

Оздоровительные упражнения для горла

Черепаха предлагает сделать оздоровительные упражнения для горла. Дети садятся в круг.

«Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Сначала медленно, потом быстрее. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась, работает только язык.

«Ворона».

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду ее слышно. (Дети произносят протяжно «К-а-а-р».) Так громко каркала ворона, что охрипла А стала каркать беззвучно и с закрытым ртом.

«Зевота». Сесть удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо- ю-о», позевать.

«Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые движениями плеч и шумным вдохом.

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

**Птичка.** Спасибо тебе. Черепаха, за помощь. Теперь я могу петь.

(Звучит птичья трель).

Появляется Белочка

**Черепаха**. У нас гости. Что привело тебя ко мне?

**Белка.** Я стала такая неповоротливая, неуклюжая, не могу прыгать и скакать. И не люблю заниматься спортом. А ведь нам, белочкам, так нужны ловкость и быстрота, что же мне делать

**Черепаха**. Я предлагаю тебе каждое утро делать веселую зарядку.

**Комплекс зарядки**

Вот проснулись! Потянулись!

С боку на бок повернулись!

Сели, встали, сели, встали.

Побежали, шишку взяли.

(Дети бегут, берут шишки, возвращаются на места)

Наклонились, положили.

Улыбнулись, повторили.

Наклонились, положили.

Руки вместе, руки шире.

Мы попрыгаем немножко.

Пусть сильнее будут ножки.

Продолжаем физзарядку.

Все движенья по порядку.

Руки вверх и ноги вместе.

Продолжаем шаг на месте.

Отдохнули, потянулись.

На прощанье улыбнулись.

**Белочка**. Спасибо вам, мудрая Черепаха. Мне очень понравилось, теперь буду делать каждое утро. Спасибо вам, ребята, за помощь и поддержку.

(звучит музыка, появляется Лиса)

**Черепаха**. Вот ко мне пожаловал новый посетитель. Чем я могу вам помочь?

**Лиса**. Мне очень грустно, не с кем поиграть повеселиться.

**Черепаха**. Я знаю веселую подвижную игру с зонтикам (подает зонтики Лисе) «Найди свой домик».

Хотите поиграть вместе с нашими детками?

**Подвижная игра с зонтиками «Найди свой домик»**

Игру проводит Лиса, раздает всем детям цветы по цвету зонтов.

**Ведущий**. Ну что ж, уважаемая Черепаха, спасибо тебе, а нам пора возвращаться. Нам очень понравилось в лесу. Мы рады встрече с тобой и с твоей книгой здоровья. А на прощание мы хотим порадовать тебя танцем «Ша-ла-ла».

**Ведущий:** Ребята, вам понравилось в лесу? Кого мы там встретили? А зачем мы туда с вами ходили, что узнать хотели? Ребята, наше занятие закончено, нам пора возвращаться в группу.

**Черепаха**. А я хочу подарить вам веселое настроение.

Черепаха дарит детям воздушные шарики и книгу здоровья.

(Дети под музыку возвращаются в группу).