Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 472

**Развлечение с элементами ОБЖ**

**«Быть здоровым – это здорово!»**

Подготовительная группа



***Подготовила:***

***инструктор по физической культуре***

***Власова М.П.***

***г. Екатеринбург-* 2018 г.**

*Задачи:*

- продолжать формировать знания детей о природе, здоровьесберегающих факторах в жизни человека;

 - закреплять навыки диалогической речи;

- формировать навыки анализа и синтеза;

- побуждать детей давать развернутые ответы на поставленные вопросы;

- активизировать словарь детей, обогащать его новыми словами, в том числе научными терминами;

- закреплять умение соотносить движения с сопроводительным текстом;

- формировать двигательные навыки;

- воспитывать бережное отношение к природе, толерантность по отношению к окружающим;

- развивать интонационную выразительность речи, фантазию, логическое мышление, умение ориентироваться в пространстве.

*Предварительная работа:*

- беседы с детьми о лекарственных травах.

- разучивание комплексов упражнений по дыхательной гимнастике

- просмотр документального фильма «Мир дельфинов».

***Ход развлечения:***

Я хочу рассказать вам очень старую легенду: «давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: « Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: « Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: « здоровье надо спрятать глубоко в самом человеке!» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Дети, здоровье – это такой клад, который каждый человек должен найти самостоятельно. Но я могу помочь вам. У меня есть подсказки, которые помогут найти путь к своему здоровью. Но помните: чтобы найти этот путь, вы должны проявить находчивость и смекалку. Готовы? Тогда слушайте первую подсказку.

Через нос он проходит в грудь

И обратный держит путь

Он невидимый,

Но всё же без него

Мы жить не можем

*Дети.* Это воздух.

*Ведущий:* верно. Подумайте, какое отношение моя подсказка имеет к здоровью. Ведь воздух есть везде, во всех уголках планеты. Какой воздух вы считаете полезным?

*Дети*: морской, чистый воздух в лесу, потому что он пахнет травами, цветами, деревьями.

*Ведущий:* но чтобы использовать его волшебную силу, нужно научиться правильно дышать.

**Дыхательная гимнастика**

Дети садятся на колени по периметру зала.

1. Представьте себе, что на вашей ладони лежит лёгкое пёрышко. Сделайте глубокий вздох и сдуйте его с ладони. (2 раза.)
2. Представьте, что вы находитесь на цветущем лугу.

Вдохните аромат цветов. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, сделайте выдох (2-3 раза.)

1. На вашу ладонь опустилась пёстрая бабочка. Не спугните её. Сделайте медленный вдох и выдох. (2 раза.)
2. Наберите в ладони горсть пуха одуванчиков. Сдуйте его с ладони так, что бы в воздухе закружилось белое облачко. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох (2-3 раза.)

*Ведущий:*  скажите дети, вы ощутили целебную силу воздуха? Тогда вы готовы к следующей подсказке.

*Дети слушают фонограмму с шумом моря.*

Что вы слышите, ребята?

*Дети.* Море шумит.

*Ведущий:* вслушайтесь в шум прибоя и подумайте, почему я дала вам эту подсказку?

Мы знаем, что морская вода лечит от 77 болезней. Дети, которые часто купаются в море, меньше болеют и быстрее растут. А морская соль омолаживает организм, именно по этому люди летом приезжают на море, что бы окунуться в лечебные воды.

И следующая подсказка:

Хочу я загадку тебе загадать-

Попробуй сейчас ты мне рыбку назвать:

Хоть воздухом дышит-

Живёт лишь в воде,

О двух плавниках

И о рыбьем хвосте.

К тому ж наша рыбка

Очень – очень умна

Людей из пучины спасала она.

Живёт чаще в стае и редко – одна

Узнали? Конечно же, это… Дельфин.

Молодцы! Дельфины действительно помогают людям. Они не только спасают тонущих, но и помогаю больным излечиться от разных болезней. В медицине помощь дельфинов больным людям называется дельфино-терапией. А ещё после общения с дельфинами человек становиться лучше, добрее, мудрее.

У нас сейчас есть прекрасная возможность превратиться в стайку дельфинят и промчаться по просторам чёрного моря. Готовы?

**Гимнастика с мячами.**

Дети располагаются по периметру зала. Если вы хотите увидеть дельфинов, вам нужно внимательно всмотреться в морскую даль.

 И.п. лёжа на спине. Поворачивать голову вправо – влево. (6 раз.)

И тогда среди волн вы обязательно увидите острые гребни их плавников.

 И.п. лёжа на спине. Поднять мяч, зажать между ногами, ноги опустить. Затем поднять мяч ногами, передать в вытянутые руки, ноги опустить. (5-6 раз.)

Вы увидите, как дельфины взмывают над волнами.

 И.п. лёжа на животе. Кратковременное одновременное приподнимание плечевого пояса, вытянутых рук с мячом и ног.(5 раз.)

Вы увидите, как танцуют дельфины. Их танец - завораживающее зрелище!

 И.п. « низкие колени». Подняться в положение «высокие колени», затем сесть вправо – влево на пол с одновременным дугообразным движением вытянутыми руками с мячом.(6 раз.)

Посмотрите, как грациозно скользят они по морской глади!

 И.п. «низкие колени». Перекатывать мяч по полу от правой руки к левой, одновременно вытягивая в сторону ноги (полушпагат). (5-6 раз.)

Посмотрите, как дельфины играют друг с другом.

 И.п. «высокие колени». Совершать выпады в перёд, одновременно вытягивая руки с мячами. (5 раз.)

Посмотрите, как сверкают лучи солнца на их блестящей коже!

 И.п. стоя, ноги на ширине плеч.

Передавать мяч из правой руки

левую с одновременным наклоном.

 (6 раз.)

Есть верная примета – тому,

 кто увидел танец дельфинов,

 весь год будет сопутствовать удача!

Бег по залу с мячами над головой

в вытянутых руках.

Надеюсь, что сейчас вы стали гораздо бодрее и с лёгкостью поймёте следующую подсказку. Посмотрите внимательно, какое отношение это может иметь к здоровью.

*(Показываем корзинку с морской галькой и песком.)*

Морские пляжи покрыты песком, галькой и ракушками, а это прекрасное средство для массажа рук и ног. На наших ладонях и ступнях много нервных окончаний. Их массаж оздоравливает организм и избавляет наши ноги от плоскостопия. А самое главное - мы с вами в любой момент можем воспользоваться этим чудесным средством с помощью массажных ковриков. Даже сейчас. Хотите?

**Аэробика на массажных ковриках.**

Звучит музыка из кинофильма «Укрощение строптивого».

1. Шаг на месте.
2. Мелкое топтание
3. с поворотами вокруг своей оси.
4. Шаг вперёд – назад.
5. Прыжки на месте.

Ведущий: ну что ж, думаю, массаж достаточно взбодрил вас. Пришло время для следующей подсказки. Как вы думаете что это?

 (*Показываем шкатулку с флакончиками эфирного масла.)*

*Дети.* Это эфирное масло, изготовленное из сока трав и деревьев.

*Ведущий:* люди давно научились лечить разные болезни запахами. Эфирные масла улучшают память, успокаивают, лечат простудные заболевания, защищают от болезни.

*Ведущий:* как же используют эфирное масло?

*Дети.* Его можно капать в ванну, добавлять в воду для полоскания горла, наносить на виски и нос, добавлять в крем для массажа.

*Ведущий:* правильно, а вам как будущим школьникам, будет очень полезен массаж рук с эфирным маслом. Хотите, я научу вас массировать руки?

**Массаж рук.**

Дети располагаются по периметру зала, перед каждым лоточек с кремом для рук, в который добавлено эфирное масло.

*Физ.* Сядьте ровно, выпрямите спину. Зачерпните пальцем немного крема и нанесите его на поверхность руки.

Размажьте крем по поверхности рук.

Вдохните аромат эфирного масла.

Круговыми движениями разотрите

ладони. Помассируйте поочерёдно

кисти рук. А теперь помассируйте

каждый палец левой руки,

затем – правой. Разотрите ладони рук,

почувствуйте, как по рукам струится

приятное тепло. Если вы будите

каждый вечер перед сном делать

такой массаж, ваши руки станут ловкими,

 а почерк в школьных тетрадках красивым.

*Ведущий:* и наконец, последняя подсказка. Что это? (*достаёт баночку с мёдом.*)

*Дети.* Это мёд.

*Ведущий:* да! это мёд. А какое отношение мёд имеет к здоровью?

*Дети.* Мёд – очень полезный и вкусный продукт. Это одно из самых первых лекарств для человека. Он лечит многие болезни, продлевает жизнь, делает человека сильным и бодрым, повышает иммунитет, дарит здоровый сон. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, достаточно съедать каждый день несколько ложечек мёда.

*Ведущий: в*ерно, много – много лет назад, когда человек ещё не знал ни каких лекарств, он уже считал мёд чудодейственным эликсиром, дарящим здоровье и долгую жизнь.

Пчёлы собирают его со степных

трав – медоносов, поэтому мёд

особенно полезен.

И мы всегда можем насладиться

этим вкусным

и полезным лекарством.

А ещё мёд прекрасное

угощенье для гостей.

И сейчас мы предложим нашим гостям

съесть ложечку здоровья и получить заряд бодрости на целый день.

 ( дети угощают гостей мёдом.)

Ну вот, друзья, наше путешествие окончено. Остался только один вопрос: так, где же спрятано здоровье?

*Дети.* В каждом из нас!

*Ведущий:* верно! Здоровье – бесценный клад, который скрыт в каждом человеке. А что бы сохранить и укрепить его, мы можем использовать те дары, которые предлагает нам природа. Какие, например?

*Дети.* Чистый воздух, лечебные травы, море, массаж, мёд.

*Ведущий:* вы совершенно правы. И когда мы желаем человеку счастья, мы говорим ему: будь здоров!

Я желаю вам добра,

Но совсем не серебра!

Я добра желаю всем,

Но не золота совсем!

Я желаю вам добра-

Доброй ночи до утра,

Всем желаю добрых снов,

Добрых дел и добрых слов.

Уведёт ли вас дорога

От любимого порога,

Пусть вам скажет кто-нибудь:

«в добрый час и в добрый путь!»

Я желаю вам в дороге

Друга доброго найти,

Чтобы вместе сквозь тревоги

И опасности пройти.

Чтобы врач не хмурил брови,

Чтоб спокоен был за вас,

Чтобы доброго здоровья

Был у вас большой запас!

Я желаю, чтобы с вами

Людям было веселей

Чтобы добрыми глазами

Вы смотрели на людей,

Чтобы были справедливы

И в решениях - мудры.

К людям будете добры вы-

Люди будут к вам добры.