

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №63 комбинированного вида» г.Кандалакша

Методическая разработка
образовательной деятельности с детьми
участника
регионального этапа

X Всероссийского профессионального конкурса
«Воспитатель года России» - «Воспитатель года
Мурманской области – 2019»

Физкультурно - музыкальное развлечение
для детей подготовительной группы
«Путешествие в страну Здоровья»

Подготовила:
Коварнина Валерия Александровна
- инструктор по ФИЗО

Цели: расширение и закрепление у дошкольников знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Закрепить способность детей использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях.
2. Развивать познавательный интерес и речь.
3. Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.
4. Вызвать эмоционально - положительное настроение в процессе развлечения.

Оборудование и материалы:

-мультимедийный проектор, ноутбук, колонки, презентация;
-макет поезда, «путёвка» в путешествие;
-наборы «Фрукты» и «Овощи», корзинка, кастрюля, миски-3 штуки, воздушные шары- 6 штук, мыльные пузыри- 6 штук, свистульки- 6 штук, ёмкость с водой, тарелочки- 2 штуки, губки- 2 штуки, мерная ёмкость, салфетки бумажные, обручи – 2 штуки жёлтого цвета, палки гимнастические – 14 штук жёлтого цвета.

Словарная работа:

- уточнить и закрепить значение слов: «здравствуйте», «здоровье»
- закрепить понятия: «здоровый человек», «овощи», «фрукты»

Сценарий развлечения:

Мероприятие проводится в музыкальном или физкультурном зале.

Педагог: Доброе утро, дети. Меня зовут Валерия Александровна. Сегодня я пришла к вам в гости, чтобы познакомиться с вами поближе и подружиться. В зале также присутствуют гости, предлагаю их поприветствовать. *(дети приветствуют гостей)*

Педагог: Здравствуйте, дети! *(Дети здороваются с педагогом)*

Педагог: А что такое «здравствуйте»? *(ответы детей)*

Педагог:

Что такое здравствуйте?

Потому что здравствуйте,

Лучшее из слов,

Значит, будь здоров!

-А что значит будь здоров? *(ответы детей)*

-Как вы думаете, что значит здоровый человек? *(ответы детей)*

-Молодцы, знаете, а хотите узнать ещё больше о том, что нужно соблюдать и выполнять, для того чтобы быть всегда здоровыми? *(ответы детей)*

-Тогда вам повезло. Только сегодня и только для вас у меня есть путёвка в путешествие. Посмотрите! *(педагог показывает путёвку и сопровождает просмотр вопросами.) (слайд 1)*

-Что вы видите? Какой это поезд? Вы его узнали? *(ответы детей)*

- Верно, это знаменитый паровозик из Ромашково, который отвезет нас в страну Здоровья. *(слайд 2)*

Голос: (слайд 3) *Внимание, внимание паровозик из Ромашково отправляется в страну Здоровья! Просьба пассажиров занять свои места.*

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 4)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала.

Голос: Станция «Чистюлькино» (слайд 5)

Педагог: Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

- Какие правила гигиены ребята мы соблюдаем дома и в детском саду? *(предполагаемые ответы детей: мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, купаемся, причёсываемся, одеваем чистую одежду.)*

- Дети, а для чего это надо делать? *(предполагаемые ответы детей: чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы)*

- Интересно, а как попадают микробы в организм? *(предполагаемые ответы детей: при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи и фрукты)*

- Как вы думаете, что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(ответы детей)*

- А вспомните произведение, в котором главный персонаж говорил: «А немытым трубочистам стыд и срам!»? *(ответы детей)*

(на экране появляется Мойдодыр) (слайд 6)

Педагог: Мойдодыр приготовил для вас загадки. (слайд 7)

1. Все она по волосам,
Ходит тут и ходит там,
Где проходит, не спеша
Там причёска, хороша! *(расческа)*

2. Часто я в него смотрюсь
Передним кружусь, верчусь.
Свои косы заплетаю
И костюмчик поправляю. *(зеркало)*

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(мыло)*

4. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко

И считает зубы нам
По утрам и вечерам. *(зубная щётка)*

5. Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз,
Не забудет и про нос. *(носовой платок)*

6. Есть у каждого в квартире,
И побольше, И пошире.
После ванны, после душа,
Вас обнимет и просушит. *(полотенце)*

7. Там где мыло не осилит,
Не домоет, не домылит
На себя я труд беру

Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю

Ничего не забываю. (*мочалка*)

Педагог: Что бы быть здоровым не забывайте следить за чистотой своего тела и своей одежды. А нам пора дальше в путь.

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 8)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 9)

Голос: Станция «Зарядкино» (слайд 10)

Педагог:

Кто с зарядкой дружит
смело,

Будет смелым и умелым,
И веселым целый день!

Кто с утра прогонит лень,

Педагог:(слайд11)

-Предлагаю сейчас выполнить несколько упражнений для разминки

Комплекс кинезиологических упражнений:

Стоя на ковре:

- «Дерево»- исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

-«Нос – ухо»- взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Ухо, носик мы возьмем,
Хлоп - опять играть начнем.

Сидя на ковре:

-«Кулак – ладонь» - обе руки лежат на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия - разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.
Всё быстрее делай так.

-«Кулак – ребро – ладонь»- три положения руки на коленях, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости:

выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе.

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),
Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

-«Яйцо»- Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Стоя на ковре:

- «Мельница»- Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 12)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 13)

Голос: Станция «Витаминкино» (слайд 14)

Педагог:

- Путь наш в страну Здоровья лежит через станцию «Витаминкино». Что за станция такая? Почему она так называется? Конечно, витамины здесь не продают, но мы можем узнать, что- то интересное, готовы? *(на экране появляется картинка с изображением овощей и фруктов) (слайд 15)*

-Почему на экране появились эти картинки? *(ответы детей)*

Педагог:

Правильно, они содержат много витаминов полезных для нашего здоровья. Предлагаю сварить вкусный компот, а помогут наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много, вот:

(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают. Загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Будем яблоки крошить,

Отожмем лимонный сок,

Грушу будем мы рубить.

Слив положим и песок.

(левую ладошку держат «ковшиком», а пальцем правой руки помешивают.

Варим-варим мы компот.

Угостим честной народ.

Педагог:

- Из фруктов можно сварить компот, а из овощей повара готовят много вкусных и полезных салатов.

Эстафета «Компот или салат»

Педагог: Дети назовите мне вашу любимую еду? *(ответы детей)*

-А чипсы, а лимонад любите? Наверно, еще и мятные конфетки и жвачку любите? Сегодня у нас есть возможность узнать, что полезнее для здоровья. Предлагаю посмотреть, что происходит у нас в организме (в желудке) если пить колу, молоко, сок и есть при этом мятные конфеты.

Проводится опыт с различными напитками: сок, молоко, вода, кока – кола и мятные конфеты.

Вывод:

Если будешь кушать чипсы

То тогда тебе придётся

Кока – колой запивать,

в поликлинику бежать!

Педагог: Дети, теперь вы знаете, что бы быть здоровыми надо правильно питаться. А мы с вами отправляемся дальше в страну Здоровья.

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 16)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 17)

Голос: **Станция Воздушная.** (слайд 18)

Педагог: Для здоровья очень полезно не только гулять и дышать свежим воздухом, но и делать различные упражнения, которые тренируют и укрепляют наши легкие. Посмотрите, как дети занимаются. (слайд)

Предлагаю вам выполнить вместе со мной несколько дыхательных упражнений.

«Кулачки» - загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь

«Насос и мяч»

-Теперь я думаю, можно перейти к практическим упражнениям, где ваше дыхание будет необходимо.

Детям на выбор предлагаются: шарики, мыльные пузыри, вертушки.
Дается время для выполнения упражнений(слайд 19)

Педагог: Молодцы. Нам пора отправляться дальше.

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 20)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 21)

Голос: Станция Водная. (слайд 22)

Педагог: Воду нужно уважать —
Это должен каждый знать!
Совершенно не секрет —
Без воды нам жизни нет!

Для укрепления здоровья вода тоже очень важна. Плавание, обтирание укрепляют и закаливают наш организм. У нас бассейна нет, но мы можем провести водные процедуры. (слайд 23)

Эстафета «Перенеси воду»

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 24)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 25)

Голос: Станция Солнечная. (слайд 26)

Педагог: Солнце тоже очень полезный друг для нашего здоровья. Под действием солнца наш организм вырабатывает витамин Д, который способствует росту и укреплению наших косточек.

Самомассаж «Солнышко». (слайд 27)

Солнце утром рано встало,
(Поднимают руки вверх, потягивают)
Всех детишек приласкало.
(делаем руками «фонарики»).

Гладит грудку,
(Массируют «Дорожку» вдоль передне-срединного меридиана по спирали снизу – вверх).

Гладит шейку,
(Поглаживание шеи большими пальцами рук сверху вниз.)

Гладит носик,
(Кулачками растереть крылья носа).

Гладит лоб,
(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.)

Гладит ушки,
(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.
(Растирают ладони.)

Загорают дети. Вот!
(Поднимают руки вверх).

Педагог: На улице почти зима, солнышка всё меньше, а так хочется, чтобы солнышко радовало нас. Давайте поделимся на команды и соберем свое солнышко.

Эстафета «Собери солнышко»

(У старта перед каждой командой лежат палки по количеству детей. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обручи. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча (нарисовать солнышко). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием).

Педагог: Глядя на солнце, сразу вспоминается теплое лето. Предлагаю вспомнить лето. Ведь летом так приятно полежать на солнце и погреться под его теплыми лучами. Предлагаю вам вспомнить, как вы лежали на солнышке и загорали. Устраивайтесь на ковре поудобнее, чтобы друг другу не мешать и вместе немного отдохнём.(звучит музыка) **(слайд 28)**

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик» (слайд 29)

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала. (слайд 30)

Голос: **Страна Здоровья. (слайд31)**

Педагог: Вот мы и приехали в страну Здоровья. Посмотрите, в этой стране все счастливые, весёлые, активные, потому что здоровые. А что нужно, чтобы быть здоровым?*(ответы детей)*

Правильно, всё правильно. Перед тем, как попасть в страну Здоровья, мы с вами побывали на разных станциях и вспомнили всё необходимое, чтобы быть здоровыми. А ещё за время путешествия мы с вами подружились. Предлагаю вместе исполнить танец «Дружба».

Танец «Дружба»

Педагог: Я благодарю вас за путешествие и хочу подарить всем мыльные пузыри для развития дыхания. Надеюсь, что вы всегда будете вести здоровый образ жизни. А нам пора возвращаться обратно в детский сад.

Звучит музыкальное сопровождение: «Паровозик»

Педагог встаёт в головной вагон поезда, а дети друг за другом выстраиваются цепочкой и под музыку передвигаются по периметру зала.(слайд 32)

Голос: Внимание, внимание. Поезд отправляется обратно в детский сад. Просьба пассажиров занять свои места.

Слайды презентации



1



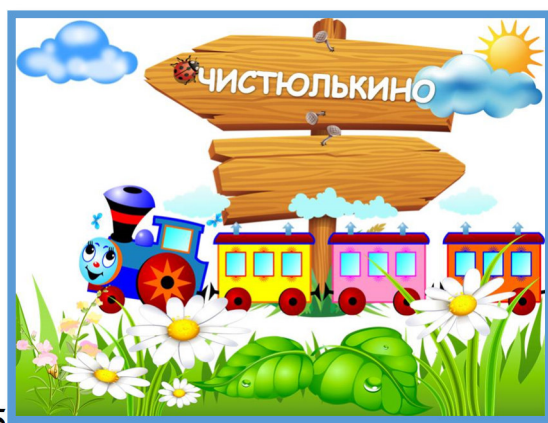
2



3



4



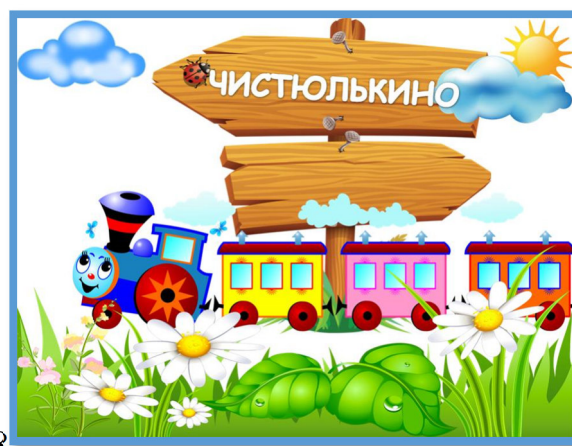
5



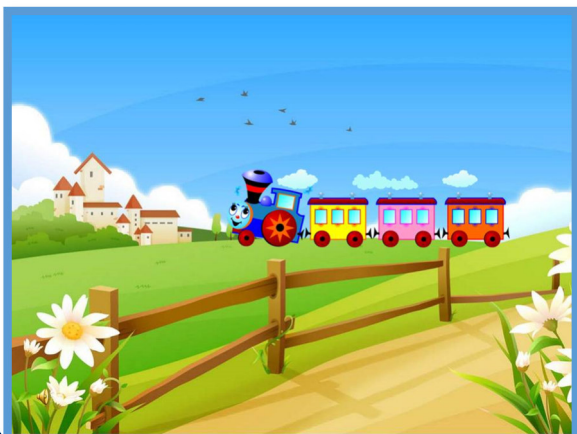
6



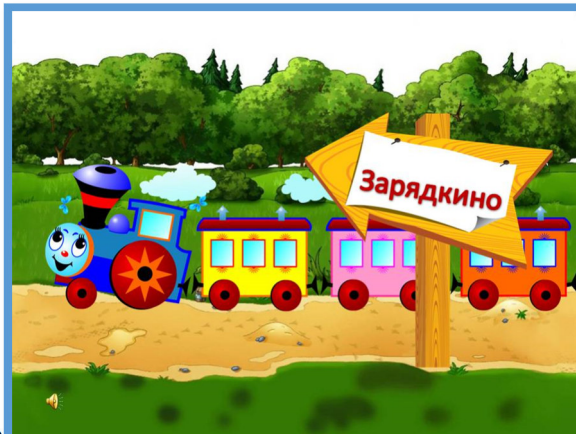
7



8



9



10



11



12



13



14



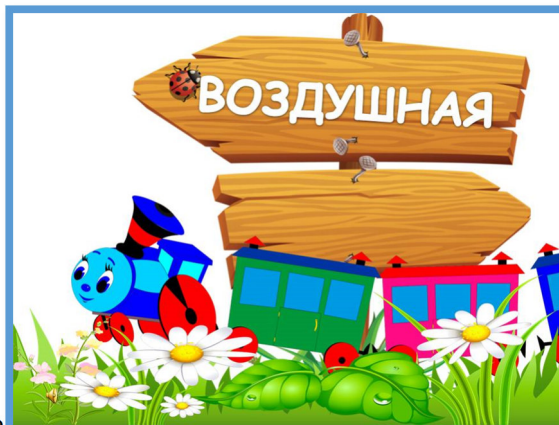
15



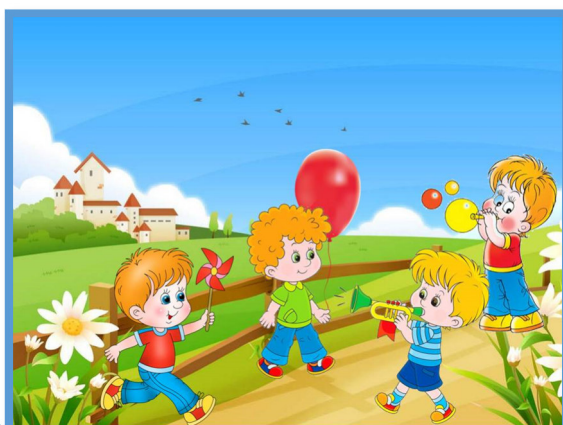
16



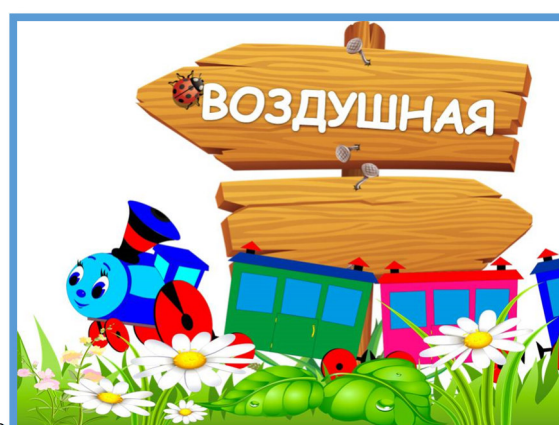
17



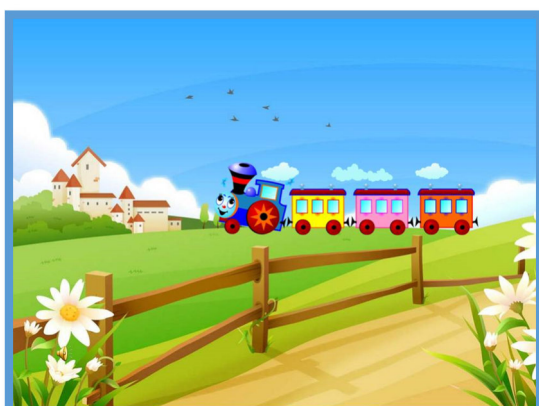
18



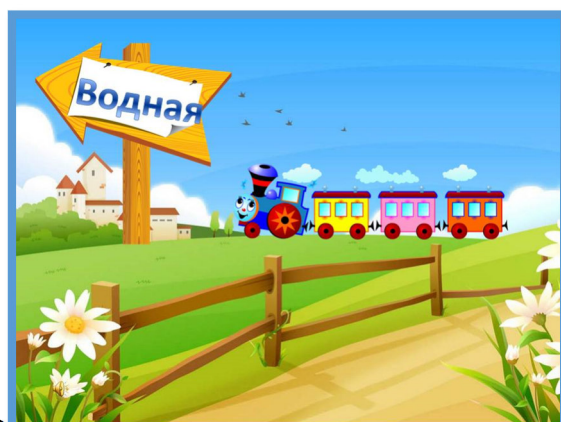
19



20



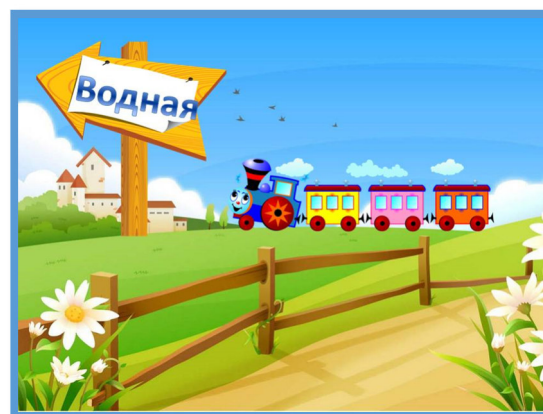
21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32

ФОТОГРАФИИ С МЕРОПРИЯТИЯ



