

Оздоровительный праздник «РАДУГА ЗДОРОВЬЯ» в старшей разновозрастной группе «Вишенка».

Воспитатель: Столяренко Елена Анатольевна

Дата проведения: 19.09.2022г.

Программное содержание: Учить детей приёмам массажа биологически активных точек. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку и равновесие, в ходьбе по массажёрам и дорожкам «здоровья» с целью профилактики плоскостопия. Совершенствовать упражнения «паук», «крокодил». Развивать коммуникативные качества, умение преодолевать барьеры в общении, ловкость и смелость.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций. Укреплять здоровье детей.

Оборудование: Массажёры для ног, дорожки «здоровья», коврики, гимнастическая скамейка, мешочки, магнитофон, фонограмма песен Шаинского- «Вместе весело шагать», «От улыбки», большой резиновый мяч, трубочки для дыхания, разноцветные ленты для радуги.

Методы и приёмы: Художественное слово, показ, объяснение, индивидуальная работа.

Ход праздника:

Дети входят в спортивный зал в колонне по одному.

Воспитатель:

Ребята, сегодня у нас оздоровительный праздник.

(Раздаётся стук в дверь).

Воспитатель: Кто стучится в нашу дверь, посмотрю-ка я скорей!

(В спортивный зал входит Незнайка)

Воспитатель: Ребята, в гости к нам пришёл Незнайка. А почему ты такой грустный?

Незнайка: Я всё кашляю, чихаю. Как здоровым стать не знаю.

Воспитатель: Незнайка, а ты знаешь на какое слово похоже слово Здоровье?

Незнайка: Нет, не знаю.

Воспитатель: Ребята, помогите Незнайке.

(Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, дети, слово здоровье похоже на слово Здравствуй. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы



поздороваемся друг с другом и с Незнайкой.

Коммуникативная игра «ЗДРАВСТВУЙ» (дети здороваются друг с другом пальчиками большим и мизинцем при этом пропевая низким и высоким голосом).

(Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду)

Воспитатель: Незнайка, даже дождику стало тебя жалко, вон он как звонко закапал по дорожкам.

Ходьба по кругу под песню «Дождик».

Воспитатель: Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь. И тогда ты поймёшь, почему у нас дети такие здоровые.

Под фонограмму песни В. Шаинского «Вместе весело шагать» дети идут в колонне по одному. Ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными приложениями для рук, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, по дорожкам «здоровья». Бег обычный в колонне по одному, по сигналу «змейкой», приставной шаг.

Незнайка присаживаясь:

Ох, устал я, посижу. Мне бы поспать!

Воспитатель: Не хнычь, незнайка, даже дождику тебя жалко стало. Он закончился, и в небе засияла радуга.

Что за чудо - чудеса!

В гости радуга пришла,

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые

А волшебные такие.

По дорожкам кто пойдёт

Тот и пляшет и поёт,

Веселится и играет

Как здоровым стать - узнает!

Воспитатель: Первая дорожка красная - она нас научит делать зарядку.

(Комплекс ОРУ под ритмичную музыку.)

Воспитатель: А на оранжевой дорожке мы будем умываться.

Массаж пальцев «УМЫВАНИЕ».

Знаем, знаем -да, да, да ! Поочерёдно массируют каждый палец.

Где ты, прячешься вода!



Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку По-нем-нож-ку. *Энергично растирают ладони и кисти рук.*

Нет, не понемножку ПОСМЕЛЕЙ!

Будем умываться, веселей!

Воспитатель: Дальше в путь мы идём, на голубой дорожке мы будем тренироваться .

Дети перестраиваются в колонну по 2 и выполняют ОВД.

-Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове;

-Выполнение упражнений «паук», « крокодил».



с

Воспитатель: Дети, посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило жёлтую дорожку.

Гимнастика для глаз « СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

Солнечный мой зайнышка, прыгни на ладошку. *(дети вытягивают вперед ладошку)*

Солнечный мой зайнышка, маленький, как крошка.
(ставят на ладонь указательный палец другой руки)

Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять на плече давай скакать *(прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба, другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой, голова все время находится в фиксированном положении)*

Вот закрыли мы глаза, а солнышко играет:

Щечки теплыми лучами нежно согревает. *(закрывают глаза ладонями)*



Воспитатель: Продолжаем наш путь. А по синей дорожке катится мяч, весёлый и звонкий, он хочет играть.

Подвижная игра «ПЕРЕДАЙ МЯЧ» (Зрза).

Воспитатель: На фиолетовой дорожке мы снова встретились с дождём!

Массаж спины «ДОЖДЬ»

Дождь! Дождь! *(хлопки ладонями по спине)*

Надо нам расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек. *(поколачивание кулаками)*

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град! *(постукивание пальцами по спине)*

Все под крышами сидят.



Только мой братишка в луже(поглаживание спины ладонями)
Ловит рыбу нам на ужин.

Воспитатель: А на зелёной дорожке мы отдохнём. А затем отправимся домой.

Релаксация «ВОЛШЕБНЫЙ СОН» под медленную спокойную музыку.

После релаксации выстраиваются в колонну по 1. ч
Инструктор по Вот и закончился наш оздоровительный праздник! Понял, Незнайка,
Что нужно делать, чтобы не болеть и чувствовать себя всегда хорошо.

Незнайка: *Раздевается, снимает лишнюю одежду.*

Чтобы не болеть, надо закаляться и спортом заниматься, а ещё надо улыбаться и быть как дети весёлыми!

Воспитатель: Запомните, ребята, запомни Незнайка, что...

Безволие, неряшливость и лень

К заболеваниям первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся

Зимой и летом физкультурой занимайся!

Закаляйся, детвора, в добрый час Физкульт-



ДЕТИ: УРА!УРА!УРА!

Незнайка: Спасибо, ребята, что вы мне помогли справиться с ленью и хандрой.
Теперь я знаю, что надо делать. Ребята, я желаю вам здоровья, до свидания!

