

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43

Сценарий музыкально – спортивного развлечения

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» в старшей группе
(совместно с родителями)

Автор – составитель: музыкальный руководитель
Петрова Мария Михайловна

Город Рыбинск, 2023 год

Цель: приобщение к ценностям физической культуры, целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи: доставить радость от общения ребенка с взрослым, в процессе совместной музыкально-двигательной и творческой деятельности; ознакомить детей и родителей с оздоровительными технологиями – дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, сказка-терапия, музыкальные подвижные игры и др.; развивать двигательное воображение, музыкальное восприятие и обогащать эмоциональную сферу детей положительными эмоциями; развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость и коммуникативные навыки в общении со сверстниками и взрослыми.

Участники развлечения: дети и их родители, педагоги;

Предварительная работа: - составление и обсуждение сценария, подбор музыкального материала, соответствующего спортивного и нестандартного оборудования, литературного материала, музыкально-оздоровительных игр;

- обсуждение сценария досуга с воспитателями старшей группы, старшим воспитателем, распределение обязанностей в подготовке досуга;

- работа воспитателей: с родителями (информирование о предстоящем событии – времени и дате, форме одежды); воспитателя с детьми (беседы о здоровом образе жизни, режиме дня, закаливании, правильном питании, понятии «здоровье человека»);

- совместная работа музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей группы и родителей по подготовке оборудования к развлечению.

Украшение зала: Видеопрезентация, воздушные шары по периметру зала.

Оборудование:

Дуги – 3 шт., «сухой бассейн» наполненный шариками для игры «витамины», ковровое покрытие, кусочки ткани – «платочки», птички (сороки) с вопросами – 4 шт., корзинки – 3 шт., дорожки «здоровья» - 3 шт., «кочки», «сети рыбаков», гимнастические палки – по количеству участников, кубики, барабаны, целлофановые пакеты, металлофоны.

Под музыку «Вперед» музыка А. Ермолова, дети входят в зал с взрослыми, останавливаются полукругом, лицом к гостям (участникам).

Ход развлечения

Ведущий: Добрый день! Улыбнитесь скорее!

И сегодня наша встреча будет веселее.

Пальчиковая гимнастика – самомассаж «Будь здоров!» – выполнение действий по тексту ведущего

Мы погладим нос и щечки будем мы красивыми, как в саду цветочки.

Разотрем ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем!

Ведущий:

7 апреля – всемирный день здоровья. А кто из вас ребята знает, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

Что надо делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей и гостей)

1 Ребенок. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.

2 Ребенок. Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!

3 Ребенок. Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Ведущий: Правильно! Молодцы! Я сегодня, предлагаю отправиться в путешествие, поиграть и повеселиться и если вы преодолете вместе все препятствия, которые встретятся вам на пути – по праву сможете называться «здоровыми семьями».

- Сколько ветра и простора! Сколько песен и цветов!

В путешествие со мною Кто отправиться готов? *(отвечают дети)*

Отдохнем и подрастем, много сил мы наберем. Так готовы вы ребята?

Путешествие начнем! *(отвечают дети)*

Музыкально-ритмическая разминка «Физкульт-ура!» (песенка-игра)

Дети вместе с родителями идут за ведущим и выполняют музыкальную разминку.

Ведущий: И вот первое испытание – мне понадобятся 4 пары участников (взрослый и ребенок). Остальные ребята и взрослые, пока присядут, отдохнут.

Пригрело солнце, наступила весна и в лесу застрекотали сороки. Каждая пара выберите себе сороку, прочитайте вопрос и дайте правильный ответ!

Конкурс «вопрос - ответ»

Участники (ребенок и взрослый) выбирают сороку и отвечают на вопросы:

-Что такое здоровый образ жизни?

-Какие виды закаливания вам известны?

-Что такое режим дня?

-Как его выполняет ваша семья?

Ведущий: Отправляемся дальше?

По дорожке ровной гладкой мы поедem на лошадке!

Подвижная игра «Лошадки»

Дети с родителями выполняют подскоки по кругу, под музыку «Лошадка» (на гимнастической палке) с ускорением и остановками.

Ведущий. Вот и капли – «капитошки» застучали по дорожке.

Тучка надвигается, дождик начинается.

А мы с нашими капельками немного поиграем – вставайте в пары!

Массаж «Весёлые капельки»

Дети и взрослые встают в пары, под музыку «Дождик» выполняют массаж «Веселые капельки».

Затем еще раз, меняясь парами. Массаж выполняется в соответствии с музыкальным сопровождением – используется фонограмма «Шум дождя»:

- 1) «Дождь начинается» – легкое касание пальцами.
- 2) «Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.
- 3) «Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.
- 4) «Дождь прекращается» - постепенное возвращение к пальцевому массажу.

Ведущий: После дождя такой свежий и влажный воздух...

Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

ДЕТИ: Да, полезен. (Ответы детей)

Ребенок. На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Ведущий: Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2-3 раза)

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н.

Дети с родителями выполняют дыхательную гимнастику вместе с ведущим.

Ведущий: Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем

Как ладошки разжимаем то свободно выдыхаем.

1 упражнение «Ладошки» (4 раза по 4 вдоха-движения).

2 упражнение «Насос» (с приседанием)

(4 раза по 4 вдоха-движения).

Ведущий: Мягонько ступают ножки, язычком ест вместо ложки

Ты погладь ее немножко – сразу замурлычет (Ответы детей: кошка)

3 упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)

4 раза по 4 вдоха-движения.

Ведущий. По извилистой тропинке тихим шагом мы пойдем
Все болота и пещеры осторожно мы пройдем.

Родители присаживаются.

Прохождение полосы препятствий

Под музыку - ходьба по залу с препятствиями, перешагивание «кочек», ходьба босиком по «дорожке здоровья», пролезание под дугами.

Ведущий: Посмотрите ребята мы с вами пришли к красивому озеру (*показ на экране озера*), по берегам растет камыш, садитесь потихоньку не спугните маленьких рыбок – которые живут в этом прозрачном озере.

Мальчик - рыбак. Я несу в руке уду – на рыбалку я иду
А в котомке за спиной все что нужно – все со мной!
Поводки, грузила, леска поплавки, запас крючков
Банка жирных червячков и бутылка лимонада –
Что еще для счастья надо?

Мальчик - рыбак. Все коты на нашей даче пожелали мне удачи.
Знает каждый Котофей, будет к ужину трофей! (А. Ерофеев)

Подвижная игра для детей и родителей «Рыбки и рыбаки»

3 – 4 «рыбака» - родители держат невод. Остальные дети – «рыбки» медленно двигаются по залу - «плавают от одного берега до другого».

*Эй, вы, кильки и бычки! - Что вам надо, рыбачки?
Будем вас сейчас ловить и в бочоночках солить.
- А мы дырочку найдем и от вас все уплывем.*

«Рыбаки», не размыкая рук, ловят «рыбок». Пойманные «рыбки» садятся на скамеечку. Главное - не размыкать рук, иначе «сеть порвется» и «рыбки» освободятся. Когда «рыбок» остается немножко, «рыбки» и «рыбаки» меняются местами.
Родители и дети присаживаются на свои места.

Ведущий: После таких прогулок мне кажется, что вы немного проголодались
А что бы вы, съели? Чипсы, много конфет, жвачки или нам выпить стакан молока и съесть яблоко? И вся ли еда полезная?

Игра на внимание «Здоровое питание»

Ведущий:
Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «да», если про неполезную - отвечаете «нет».
Каша - вкусная еда.
Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети?

Дети (хором). Да!

Ведущий. В луже грязная вода. Пить ее полезно?

Дети (хором). Нет!

Ведущий. Щи - отличная еда. Щи полезны детям?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Мухоморный суп всегда есть полезно детям?

Дети (хором). Нет!

Ведущий. Фрукты - просто красота! Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Грязных ягод иногда съесть полезно, детям?

Дети (хором). Нет!

Ведущий. Овощей растет гряда. Овощи полезны?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Сок, компоты на обед пить полезно детям?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Съесть мешок большой конфет - Это вредно, дети?

Дети (хором). Да!

Ведущий.

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы?

Дети (хором). Да!

Ребенок. Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Ребенок. Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда, витаминами полна!

Ведущий. Правильно, в пищу употреблять продукты обогащенные витаминами.
Вот и мы сейчас «соберем витамины» – у какой команды окажется больше витаминов
- та команда и будет считаться победителями.

Игра - эстафета для детей «Собери витамины» (под музыку)

Дети делятся на две команды, участники команд бегут по очереди и собирают «витамины» по 1 шарiku – одного вида (желтые или красные шарики из «сухого бассейна»). Игра продолжается до тех пор, пока не победит снова 1 участник команды - чья команда быстрее.

Игра «Сохрани здоровье»

Ведущий: Немного отдохнем и вспомним, как же мы бережем свое здоровье?

Если вы согласны с моими словами - говорите: «Мы», если не согласны – молчите.

- Кто тут с мамой за руку вовремя приходит в группу? – Мы!
- Кто из наших малышей, ходит грязный до ушей?
- Кто из нас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? – Мы!
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? – Мы!
- Кто застегнут до ушей и в мороз, и в жаркий день?
- Режим дня кто соблюдает и здоров всегда бывает? – Мы!

Ведущий:

Ребята, вы все просто на «отлично» знаете, как нужно сохранить свое здоровье. А знаете ли вы, что нужно делать после того, как вы отдохнули на природе?

Дети:

Все за собой убрать, навести порядок.

Ведущий:

Правильно, молодцы. Не зря вы вместе со своими воспитателями проводили акцию «Береги природу». Вот и сейчас вам предстоит показать на деле, как нужно наводить порядок после себя на природе.

Игра «Наведи порядок - собери пальчиками ног платочки»(под музыку)

По всему залу в беспорядке разбрасываются небольшие кусочки ткани – «платочки». Детям необходимо захватив «платочек» пальцами одной ноги, на другой ножке доскакать до корзинки и положить его туда. Действовать надо ловко и умело, не сталкиваясь друг с другом.

Ведущий: Молодцы. Убрали все после себя. Ну а сейчас, уважаемые родители, ваши детки покажут импровизацию сказки – шумелки «Заяц в лесу». Прошу ребят занять свои места, а родителей свободно присесть на нашу поляну-ковёр.

Сказка – шумелка «Заяц в лесу»

Жил-был заяц-трусишка. И всего этот заяц боялся.

Вышел однажды он из дома. Не успел и трёх шагов сделать, *(кубики Зр.)*

а ёжик вдруг как зашуршит в кустах! *(пакеты)*

Испугался заяц и бежать. *(кубики быстро)*

Бежал, бежал, присел на пенёк отдохнуть,

а дятел на сосне как застучит! *(барабан)*

Бросился заяц бежать. *(кубики быстро)*

Бежал, бежал, забежал в самую чащу,

а там сова крыльями как захлопает. *(натягиваем пакеты)*

Побежал заяц из леса к речке

А на берегу лягушки сидели. *(кубики быстро)*

Увидели они зайца - и скок в воду. *(металлофон)*

Тут заяц остановился и говорит:

- А ведь есть звери, что меня, зайца, боятся!

Сказал так и смело поскакал обратно в лес. *(кубики)*

Ведущий: Дорогие ребята, дорогие взрослые! Сегодня мы прекрасно провели время - играли и веселились.

Но самое главное выиграли главный приз – это «Здоровье для всей семьи! »

Пусть будут здоровы все люди на свете.

Пусть будут здоровы мамы и наши дети.

Пусть будут открыты вам все дороги,

И счастьем, любовью осыпаны тоже.

В здоровый путь.

В группе вас ждет вкусное и полезное угощение! И всем желаем - будьте здоровы!

Дети и родители уходят из зала под песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

(музыка В. Соловьёв – Седого, слова В. Лебедева-Кумача).