Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 117 общеобразовательного вида» г.Сыктывкара

**Методическая разработка интеллектуально-спортивно-развлекательного мероприятия для старших и подготовительных групп "НАШ КРЕПКИЙ ИМУНИТЕТ !”**

**Воспитатели:**

Решетникова Виктория Имрановна *(1-ая категория)*

 Катаева Светлана Васильевна *(1-ая категория)*

**2019г**

Данное развлечение создано нами в связи с актуальной проблемой здорового образа жизни, т.к дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно –нравственного и эстетического развития. И именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья.
***(Под музыку, маршируя, заходит мальчик ПЕТЯ и его защитник ИММУНИТЕТ, и вместе делают зарядку).* Ведущая ПФР:**Здравствуй ПЕТЯ! А кто это с тобой?

**ПЕТЯ:**Познакомьтесь! Это мой лучший друг и защитник ИММУНИТЕТ, он защищает меня от разных болезней! ***(Иммунитет, демонстрирует силу упражнениями).***

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:**Здравствуйте друзья!***(Делает шаг вперёд…)***

Я ПЕТИН друг -- ИММУНИТЕТ!

 Я берегу его от бед

 А ПЕТЯ меня укрепляет!

 И витаминами питает! ***(Гладит себя по животу).***

 Смотрю за ним я день и ночь,

 Что бы прогнать болезни прочь!!! ***(Обнимаются).***

Петя помогает мне, а ему! Вот такая у нас дружба!!!

**Ведущая ПФР:**А наши ребята, тоже хотели бы иметь, такого друга и защитника, как у тебя, по имени ИММУНИТЕТ! Подскажи, где им его найти?

**ПЕТЯ:*(Весело хохочет).***Так ведь защитник – ИММУНИТЕТ, есть у каждого ребёнка. Просто надо его услышать и с ним подружиться! Он живёт внутри каждого человека, у кого то, защитник – ИММУНИТЕТ сильный, у кого то слабый, зависит от вашей с ним дружбы:

-- как вы укрепляете свой иммунитет?;

-- чем кормите свой иммунитет?;

-- ведёте ли вы вместе со своим другом иммунитетом здоровый образ жизни?***(Обнимаются и жмут друг другу руки).***

**Ведущая ПФР:**А вы можете нашим ребятам рассказать, что это такое, «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»?

**ПЕТЯ и ПЕТИН ИММУНИТЕТ *(Хором)*:**Конечно расскажем!!!

**ПЕТЯ:**Здоровый образ жизни это – когда человек, соблюдает режим дня.

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:**Быть здоровыми хотим? – помогает нам режим!

**Ведущая ПФР:**А вы знаете ребята, что такое режим дня?

**Дети:**Ответы… *(Режим дня, это когда мы всё делаем, по времени. Например: зарядку, питаемся, спим, занимаемся, гуляем и т. д.)*

**ПЕТЯ:**Здоровый образ жизни это **--**личная гигиена человека.

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:** Гигиена, чистота – всем здоровье красота!Кто аккуратен – тот людям приятен!

**Ведущая ПФР:**А вы знаете ребята, что такое личная гигиена человека?

**Дети:** *(Чистота тела: чистка зубов, чистка носа, чистка ушей, умывание лица, умывание рук, принятие душа или ванны, подстригание ногтей на ногах и руках и т.д.)*

**Ведущая ПФР:** Ребята,какие средства гигиены вы знаете?

**Дети:**Ответы…*(мыло, зубная паста, зубная щётка, зубочистки, ушные палочки, шампунь для волос, детский крем, полотенце для рук и ног).*

**ПЕТЯ:** Здоровый образ жизни это – утренняя зарядка, физкультура и спорт.

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:** Чтобы нам не заболеть и не простужаться,

Физкультурою всегда будем заниматься!

День, начните свой с зарядки! –

Будите всегда в порядке!

**Ведущая ПФР:**Ребята, а вы любите физкультуру и спорт? Зачем нам надо делать зарядку, заниматься спортом?

**Дети:**Ответы*…(Чтобы быть сильными, ловкими, энергичными, спортивными, пластичными и т. д.)*

**ПЕТЯ:**Здоровый образ жизни это – закаливание;

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:**  Чтоб был крепкий организм, Закаляй себя всю жизнь!

**Ведущая ПФР:**Ребята!Зачем человеку надо закаляться?

**Дети:**Ответы… *(закаливаться нужно, что бы организм не боялся низкой температуры воды и воздуха, и что бы не простывать).*

**ПЕТЯ:**Здоровый образ жизни это – правильное питание;

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:** Вот меня ПЕТЯ, кормит только полезными продуктами, в которых есть много разных витаминов, поэтому я такой сильный! Чтоб болезней не боятся, надо правильно питаться! Быть красивыми всегда, помогает нам еда!!!

**Ведущая ПФР:**Ребята, зачем нам надо правильно питаться?

**Дети:** Ответы… *(Что бы организм получал витамины, и был здоровым и крепким).*

**Ведущая ПФР:**Ребята,а какая еда полезная?

**Дети:**Ответы… *(Молочные продукты, фрукты, овощи, орехи, рыба, мясные продукты, каши, супы, борщи, котлеты и т.д.)*

**ПЕТЯ:**Здоровый образ жизни это – прогулки на свежем воздухе.

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:** Мы с Петенькой очень любим гулять, и дышать свежим воздухом.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Ведущая ПФР:**Зачем нам нужны, прогулки на свежем воздухе?

**Дети:** Ответы… *(Чтобы организм получал кислород, что бы у человека лучше работал мозг, чтобы был хороший аппетит).*

**ПЕТЯ:**Что бы вести здоровый образ жизни,надо избавиться от вредных привычек.

**ПЕТИН ИММУНИТЕТ:**

Опасны, как простые спички,

Для человека вредные привычки!

 Нас делают они ленивыми,

 Больными, злыми некрасивыми!

 Нам надо с ними воевать,

 Чтобы таблетки не глотать!

**Ведущая ПФР:**Ребята, о каких вредных привычках вы знаете?

**Дети:** Ответы… *(не соблюдать личную гигиену, не соблюдать режим дня, не делать зарядку, неправильно питаться и т.д.)*

***(Вдруг в зал согнувшись, держась за поясницу, охая и плача, входит Баба-Яга, а за ней пляшущий МИКРОБ).***

**Баба-Яга:**Ой, куда я забрела? Что за люди? Ну, дела? Все спортивны, и здоровы! Только я болею снова. Ох, как, плохо, силы нет, где же мой ИММУНИТЕТ? Зуб, живот, спина болит, срочно нужен Айболит!

***(Баба-Яга, охая садится на пол, микроб,еёулыбаясь, обнимает).***

**Ведущая ПФР:**Что с тобой стряслось Яга, ты ж МИКРОБА привела?

**Баба-Яга:** Окаянный! Ишь пристал, ходит по пятам, до-ста-ал!

***(Отталкивает МИКРОБА, а МИКРОБ опять лезет обниматься к Бабе-Яге).***  Сил моих совсем уж нету, нет во мне ИММУНИТЕТА…***(Плачет).***

Бросил в горе он меня, убежал, как от огня!

 Вот «ау» теперь кричу, всё вернуть его хочу!

***(Кричит).***Где ты мой защитник? Где? Я прошу, вернись ко мне!

***(Под грустную музыку в грязной рваной одежде выходит хромая ИММУНИТЕТ Бабы-Яги и подходит к Бабе-Яге).***

**ИММУНИТЕТ Бабы-Яги:**Жалуешься, что Яга?

 Я предупреждал тебя!

 Руки надо было мыть?!

 Чтоб МИКРОБОВ не плодить!

 Что животик заболел?

 Чипсы с колой, кто все съел?

 Зубики теперь болят?

 Меньше б ела шоколад!

 За здоровьем не следила?

 Вот болезнь и победила!

 Вон спроси хоть у ребят!

 Как здоровье укреплять!

**Баба-Яга**: Нечего учить меня! Буду пить таблетки я!

**Ведущая ПФР:**А ты знаешь Баба-яга, много пить таблеток вредно?! Всю жизнь в лесу живёшь, а не знаешь, что от болезней можно лечиться лекарственными растениями, которых видимо, невидимо в лесу!

**Баба-Яга:**Это, что же значит я каждый день, ногами лесные лекарства топчу? А может вы мне подскажете, какие растения лекарственные, а какие нет.

**Ведущая ПФР:**Ребята, давайте подскажем Бабе-Яге, какие бывают лекарственные растения?

**Дети:**Ответы… *(подорожник, крапива, иван-чай, ромашка, все лесные ягоды и т.д.)*

**Баба-Яга:** Это надо в лес пойти, да ещё их там найти! Я хочу, всё быстро, сразу, крепкое здоровье разом!!!

***(Баба- Яга, на коленях ползёт к ПЕТЕ, за ней ползёт МИКРОБ, которого останавливает и отгоняет «боксом» ПЕТИН ИММУНИТЕТ).***

**Баба-Яга***(****Просящим голосом)*:** Ты мне ПЕТЕНЬКА ответь!

 Ведь в тебе болезней нет! Одолжи больной бабусе,Крепкий, свой иммунитет!

***(ПЕТИН ИМУНИТЕТ, испугано прячется за ПЕТЮ, и показывая на Бабу-Ягу пальцем, отрицательно мотает головой).***

**ПЕТЯ:**Ах ты, хитрая Яга?

Ищешь лёгкий путь всегда!

Лучше жизнь меняй свою!

***(Обнимает свой иммунитет).***

Я друзей не предаю!!!

**Баба-Яга *(Плачет)*:** Что же делать? Я не знаю!***(Ложиться на пол).***

 Я наверно у-ми-ра-ю…

***(К Бабе-яге подбегает МИКРОБ и жалеет её, затем подбегает ИММУНИТЕТ Бабы-Яги, и отгоняет МИКРОБА от Бабы-Яги).***

**ИММУНИТЕТ Бабы-Яги:** Хватит слёзы тебе лить,

 Будем снова мы дружить!

 По режиму жить, стараться,

 Будем правильно питаться!

 Чаще будем руки мыть,

 С гигиеною дружит!

 Не вползёт на наш порог,

 Больше ни один микроб!!!

***(Показывает МИКРОБУ кулак).***

Ты Ягуся не грусти, Здоровый образ жизни, будем мы вести!!!

**Ведущая ПФР:**Подскажите ребята Бабе-Яге, как нужно вести здоровый образ жизни?

**Дети:** Ответы… *(режим дня, правильное питание, закаливание, спорт, личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек).*

**Ведущая ПФР:**Ну что Баба-Яга поняла, как здоровый образ жизни вести?

**Баба-Яга:** Ох, спасибо вам ребята, объяснили вы яге, как правильно жить надо. Только помогите мне теперь микроба прогнать, замучил он меня окаянный…

**Ведущая ПФР:**Давайте ребята и правда, поможем прогнать микроба Бабе-Яге!

***(начинается эстафетная часть подвижных игр).***

**ЭСТАФЕТНАЯ ЧАСТЬ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».**

**Ведущая ПФР:**Ну а теперь ребята, предлагаю провести время с пользой, укрепить наше здоровье и наш ИММУНИТЕТ, весёлой зажигательной эстафетой, и пусть Баба-Яга со своим защитником ИММУНИТЕТОМ, у нас с вами поучаться! Согласны?

***(Ведущая ПФР, подвижные игры).***

**1) «Полезное питание для Бабы-Яги»** *(Раздели продукты на полезные, и не полезные;*

**2) «Чей иммунитет крепче?»** *(Перетяни канат );*

**3) «Накорми команду соперника витаминами!»** *(Волейбол с шарами);*

**4) «Наполни лёгкие кислородом»;***(Туннель);*

**5) «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»** *(перестроение команд в разные формы «солнце»; «гора»; «ручеёк»; «озеро»; «крабики»; «капель»; «проталинки»;»гусеница» на скорость).*

**6)«Свежий воздух»***(Каждая команда формирует круг из 6-ти человек, и пытается, под динамичную музыку, при помощи воздушной струи воздуха удержать воздушный шарик, как можно дольше в воздухе).*

***(После эстафеты, ведущая ПФР, хвалит детей)***

Список используемой литературы

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О.Филипповой. - СПб. - 2005. - 416 с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 2004.
4. Шарова Е.В. Подвижная игра в развитии двигательного творчества старших дошкольников. - М.: Аркти, 2002.