

## Досуг «Письмо из Африки»

Цели: воспитывать желание всегда быть здоровыми, учить детей заботиться о своем здоровье. Избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

Задачи:

- ✓ Способствовать формированию у дошкольников привычки и потребности к здоровому образу жизни;
- ✓ Закреплять названия частей тела;
- ✓ Создать обстановку эмоционального комфорта;
- ✓ Совершенствовать двигательные навыки детей;
- ✓ Воздействовать на активные точки на голове и спине, которые улучшают ток крови.

Оборудование: видеописьмо, повязка на глаза, мяч, мультимедийная доска, ноутбук.

Предварительная работа: чтение К. Чуковский «Бармалей».

Словарь: плечо, ладышка, ступня, запястье, ладонь.

Интеграция областей: коммуникация, здоровье, физическая культура.

### Ход

Звучит музыка «Солнечные зайчики». В зал входят дети в спортивной форме, встают полукругом. Появляется воспитатель – ведущий. Музыка постепенно стихает.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, покажем, как делать массаж, зарядку, чтобы быть всегда здоровыми. Согласны? Тогда пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети. Здравствуй!

Воспитатель. Ребята, а как вы считаете, что такое здоровье и что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Воспитатель. Ребята смотрите, нам пришло видеописьмо, интересно от кого. Посмотрим?

Дети вместе с воспитателем знакомятся с содержанием письма (в письме животные из Африки просят ребят освободить их из плена кровожадного Бармалея).

Воспитатель. Ребята вы узнали от кого письмо? (Ответы детей.)

Воспитатель. Я предлагаю извиниться перед нашими гостями и срочно отправиться выручать зверей. Вы согласны?

Дети. Да!

Воспитатель. Наш путь лежит в Африку, как мы можем туда добраться?  
(Ответы детей.)

Дети выполняют быструю ходьбу (едем на поезде), бег змейкой (летим на самолете), бег по кругу (плывем на корабле), подскоки врассыпную (скачем на лошадях).

Воспитатель. Ребята, кажется, мы добрались.

Посмотрите вокруг: вправо – влево, вверх и вниз.

Сначала мы испугались – местность нам не знакома.

Потом мы нахмурились. Что нас здесь ждет?

Мы удивились. Как здесь чудесно.

Обрадовались – скоро встретим друзей.

Растерялись – нас никто не встречает.

Опять обрадовались – все в порядке.

Улыбнулись!

Ребята, как странно, что нас и правда никто не встречает. Все боятся Бармалей? И еще тут так жарко, чего то не хватает? (Раздается шум начинающегося дождя.) Дождь начинается, но мы дождя не боимся, еще лучше закалимся.

Дети встают в колонну по 4.

### **Танец «Мы дождя не боимся».**

Дети садятся на стульчики, и появляется Бармалей.

Бармалей. Я кровожадный. Я беспощадный. Я злой разбойник Бармалей! И мне не надо ни шоколада, ни мармелада, а только маленьких да, очень маленьких детей.

Бармалей замечает детей и радуется такой добыче.

Бармалей. Сейчас я вас поймаю, поймаю и всех и съем. Карабас! Карабас! Пообедаю сейчас! (Гладит себя по животу.)

Ребенок 1. Где тебе с нами справиться.

Бармалей. Да я, да я, да я вас с закрытыми глазами переловлю, а потом съем.

### **Игра «Жмурки».**

Бармалей хватаясь за сердце, задыхаясь и качаясь, говорит: Ох, устал, беда, беда, не поймать их ни когда.

Ребенок 1. Ну с тобой теперь все ясно:

Жить, как ты живешь, опасно!

Без режима и движенья

Растеряешь все уменя.

Мы дадим тебе советы,

Ты послушай и решай:

Хочешь быть ты сильным, ловким –

Образ жизни поменяй!

По утрам зарядку делай.

Бармалей. Какую еще зарядку?

Дети встают врассыпную, ребенок под музыкальную фонограмму показывает гимнастику, Бармалей делает вместе с детьми.

### **Зарядка «Солнечное утро»**

Бармалей. Я взбодрился, оздоровился. Чувствую себя превосходно, даже поиграть захотелось. Знаете ли вы игру достойную самого кровожадного и беспощадного?

Ребенок 2. Конечно. «Мяч в кругу», главное в этой игре не выпустить мяч за пределы круга, понятно?

Дети встают в круг.

Ребенок 2. Бармалей не зевай мяч из круга не пускай.

### **Игра «Мяч в кругу».**

Бармалей. Ох, как заболела, закружилась моя нога, сил нет терпеть. (Держится за голову.)

Ребенок 3. Бармалей ты все перепутал, это не нога. Ты совсем не знаешь части тела, но мы тебе поможем.

### **Обучающий фильм «Части тела».**

Бармалей посмотрев фильм повторяет с детьми названия частей тела.

Ребенок 3. А при головных болях хорошо помогает массаж. Мы с ребятами тебя научим.

Дети садятся на ковер по – турецки.

### **Массаж головы.**

1. Сильными нажатиями пальчиков имитировать мытьё головы.
2. Пальцами, словно граблями, вести от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать по поверхности головы». Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчёсывать пальцами, словно расчёской, волосы и представлять, что его «причёска самая красивая на конкурсе причёсок».

Бармалей. Голова не болит и в спине не ломит

Стал я добрым совсем, как пушистый пони.

Все ошибки осознал

И вину свою признал.

Обижать зверей не буду,

Лишь дружить я с ними буду.

И зову их всех сюда,

Проходите господа.

Давайте сделаем массаж дружбы.

Дети и сказочные герои встают в круг.

### **Массаж спины.**

Дождь, дождь, надо нам разбежаться по домам.

(легкие постукивания подушечками пальцев сверху вниз)

Гром, гром, как из пушек, нынче праздник у лягушек.

(постукивания торцевой стороной кулачка сверху вниз)

Град, град, сыплет град, все под крышами сидят.

(легкое постукивание костяшками пальцев по спине)

Только мой братишка в луже ловит рыбку нам на ужин.

(поглаживание ладонями по спине)

Разворот на 180 градусов и повтор.

Бармалей. Вот теперь мы все друзья, а обижать друзей нельзя. Будьте все счастливы и здоровы.

Бармалей прощается и уходит.

Дети читают стихи

### Стихи

Ребенок 1.

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
Все ребята знают,  
Что закалка помогает,  
Что полезны нам всегда  
Солнце, воздух и вода.

Ребенок 3.

Чтоб зимой не хворать, надо закаляться,  
На песке загорать и в воде купаться.  
Пусть морозко трещит, вьюга в поле кружит.  
Малыши – крепыши не боятся стужи.  
Приучай себя к порядку,  
Делай каждый день зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.

Воспитатель. До свидания. До новых встреч.

А вам здоровье всем беречь.