

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка «Детский сад № 243»

# *Конспект занятия* *«В гости к солнышку идём»*

*Воспитатель:*  
*Федотова Наталья*  
*Александровна*

**Барнаул**

Конспект физкультурно-оздоровительного досуга  
в старшей группе

**«В гости к солнышку идем»**

Подготовила и провела воспитатель муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 243»

Федотова Наталья Александровна

**Цель** - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством **следующих задач** :

- вырабатывать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства,
- вырабатывать стиль поведения, способствующий изменению образа жизни родителей (отказ от курения и алкоголя, употребление здоровой пищи, обогащенной витаминами, активный отдых с детьми, общение с природой).
- укреплять физическое здоровье всех участников воспитательно-образовательного процесса;
- создавать благоприятные условия для реализации двигательной активности;
- знакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания (хождение по солевым дорожкам; стопотерапия; обтирание рук снегом; хождение по снегу босиком, расслабляющий массаж спины «Караван»)

**Предварительная работа:**

- Проведение с родителями семинара-практикума « Нетрадиционные методы закаливания. За и против»
- Выборы инициативной группы родителей для организации праздника.

-Распределение ролей между родителями: второй ведущий, снеговик, ворона, солнце.

-Организация родителями «здорового» стола.

- Оформление зала родителями.

- Организация выставки детских рисунков на тему: «Быть здоровым я хочу!»

Перед праздником: 1. Влажная уборка;

2. Проветривание;

3. Кварцевание.

### **Атрибуты:**

1. Солевые дорожки;

2. Массажные дорожки;

3. Таз со снегом;

4. Тарелки с горохом и фасолью;

5. Витамины;

6. Солнышко;

7. Салфетки;

8. Костюмы вороны, снеговика, солнца.

Оформление зала:

воздушные шары;

детские рисунки на тему «Быть здоровым я хочу!»;

плакаты:

1. « Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,

Здоровый человек и старый не болеет»

2.Здоровье – это та вершина, на которую каждый

должен подняться сам

3.«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

4.«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

4. Подготовить памятки для каждого родителя с советами по ЗОЖ

Копилка мудрых советов.

Полезные советы о питании.

Советы народной медицины.

Рецепты вегетарианских блюд.

### **Ход праздника:**

**Ведущий 1:** Праздник здоровья мы открываем,  
Песенкой звонкой его мы встречаем.  
Солнце встало на заре, побежало по траве  
Мы в гости к солнышку пойдем и друзей себе найдем.

*Хождение по массажным дорожкам, по солевым дорожкам.*

**Ведущий 2:** Мы шагали, мы шагали прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимали вы свои ножки?  
- На пути крутая горка, заберемся мы сюда.  
(Хождение по наклонной дорожке)  
- А теперь согнем мы спинки и пролезем вон туда.  
(Лазанье под дугами).

**Ведущий 1:** К солнышку не близок путь!  
По дорожкам мы прошли, но до солнца не дошли.  
На автобусе поедem? (Да).

Ну тогда, занимай свои места.

Сядем все, друзья, по кругу

И поедем друг за другом.

### *Зарядка «Автобус»*

Вот мы в автобусе сидим,

И сидим, и сидим.

(Все сидят на полу, опустившись на колени. Шлёпают поочередно руками в такт музыке по ногам).

И из окошечка глядим,

Всё глядим.

(Смотрят из-под ладони-козырька то в одну, то в другую сторону.)

Глядим назад, глядим вперёд,

Вот так вот, вот так вот.

( Поворачивают голову и корпус то в одну, то в другую сторону.)

Ну, что ж автобус не везёт?

Не везёт!

( Пожимают плечами.)

Колёса закружились,

Вот так вот,

Вот так вот, вот так вот.

Вперёд мы покатались,

Вот так вот.

( Совершают круговые движения руками сбоку от туловища.)

А щётки по стеклу шуршат,

Вжик - вжик – вжик, вжик – вжик – вжик.

Все капельки смести хотят,

Вжик – вжик – вжик.

( Качают согнутыми в локтях руками перед лицом).

И мы не просто так сидим,

Биб – биб - биб, биб – биб – биб.

Мы громко – громко все гудим,

Биб – биб – биб.

( "Крутят руль" и «бибикают»).

Пускай автобус наш трясёт,

Вот так вот, вот так вот,

Мы едем, едем всё вперёд,

Вот так вот.



(Подпрыгивают на месте.)

Мы громко – громко все гудим,  
Вот так вот.

( На проигрыш дети идут или бегут по залу, "крутят руль" и «бибикают»).

**Ведущий 1:** Солнце рядом уж друзья! Жарко стало? (Да)

Ну тогда, друзья, вот такая вам игра.

Друг на друга вы подуйте.

Носиком вдыхайте, ртом, вы , выдыхайте!

### *Упражнение на дыхание*

*(Каждый родитель дует на своего ребёнка, и наоборот )*

**Ведущий 2:** Солнышко так припекает, наши спинки согревает

Нам водичка всем поможет,

А не то облезет кожа.

- А давайте расскажем стихотворение как мы умываемся.

*Дети рассказывают стихотворения, выполняя действия в соответствии с текстом:*

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Кран, откройся!»</b><br>Кран, откройся!<br>Нос, умойся!<br>Мойтесь сразу оба глаза!<br>Мойтесь уши,<br>Мойся шейка!<br>Шейка мойся хорошенька!<br>Мойся, мойся, обливайся.<br>Грязь, смывайся!<br>Грязь, смывайся! | <b>«Водичка, водичка»</b><br>Водичка, водичка<br>Умой моё личико.<br>Чтобы щёчки горели,<br>Чтобы глазки блестели,<br>Чтоб смеялся роток,<br>Чтоб кусался зубок. |
| <b>«Ой, лады, лады, лады»</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ой, лады, лады, лады,<br>Не боимся мы воды,<br>Чисто умываемся,<br>Друг другу улыбаемся.<br>Каждый день перед едой<br>Руки чисто с мылом мой. |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

- Покажите ручки друг другу, чистые стали?
- А ладошки звонко хлопают?

### **Пальчиковая игра «Звонкие ладошки»**

(Дети и родители поют и выполняют музыкально-ритмические движения.)

1.Звонкие ладошки хлопают в ладошки!

Припев: Ладушки, ладушки, ладушки-ладошки.

(Хлопают)

2.Кашку варили, помешали ложкой.

(Выполняют пальцами вращательные движения по ладони левой руки.)

3.Курочке Пеструшке крошили крошки.

(Собирают пальцы руки и трут «крошки»)

4.Птичку пожалели, погрозили кошке.

(«Грозят» пальцем)

5.Поплясали сами, пригласили ножки.

(Приседания)

6.Строили, строили домик для матрёшки.

(Стучат кулачком по кулачку.)

7.Прилегли ладошки отдохнуть немножко.

(Соединяют ладони и кладут под щеку.)

**Ведущий 1:** Будем с солнышком дружить,  
Веселее станет жить,  
Будем все мы закаляться,

Будем чаще улыбаться.

**Заходит снеговик и заносит 2 таза со снегом.**

**Ведущий 1:** Ребята, посмотрите, снеговик идет к нам.

Здравствуй, снеговик. (Здороваются)

- Давайте позовем его с собой в гости к солнышку. (зовут)

**Снеговик:** Нет, я с вами не пойду, я ведь с солнцем не дружу.

**Ведущий 1:** Ребята, давайте спросим у Снеговика почему он не дружит с солнцем. (Спрашивают) Почему?

**Снеговик:** Я весной совсем хую и слезки катятся ручьем.

Уходить скорей мне нужно,

Встретимся теперь зимой.

Но прежде чем я уйду, я вам снега подарю.

Закаляться, детвора, нужно снегом. Вот как я!

**Ведущий 1:** Давайте и мы с вами попробуем.

Потрогаем снег рукой. Какой он? (Холодный)

- Ребята, а давайте слепим снежок! (Лепят)

- Красивые снежки получились? (Да)

(Ведущие и Снеговик разносят тазы со снегом. Дети и родители набирают в ладошки снег и лепят снежок, под руководством Снеговика.)

**Снеговик:** Мы налепим снежков, с ними поиграем.

Из ладошки в ладошку весело бросаем.

А теперь, снежочки наши на разносы сложим.

**(Выполняют действия в соответствии с текстом)**

**Ведущий 1:** Ручки после снега какие стали? (Мокрые, холодные)

- Возьмите вафельные салфетки и вытрите ручки так, чтобы они стали не только сухими, но и тёплыми.

**(Растирают руки вафельными салфетками)**

**Снеговик:** А кто из вас по снежочку босиком весело пройдётся?



Снеговик голыми ногами идёт по разному со снегом. Желательные родители берут ребёнка за руки и потихоньку проходят по снегу за Снеговиком. А затем вафельными салфетками насухо протирают ноги так же как и руки.

*Снеговик прощается и уходит. Залетает ворона*

**Ворона:** Ой и весело же как у вас!

Ребята, а ведь я к вам не просто так прилетела, мне помощь нужна ваша.

**Ведущий 2:** Какая?

**Ворона:** Я такая непоседа, на зеленом на лугу.

Я плясала, песни пела, солнцу радовалась.

Вдруг ...закружилась, завертелась и рассыпала крупу.

Только я фасоль не ем, а горошек не найду.

Помогите мне, пожалуйста, перебрать мою еду.

*Родители с детьми делятся на команды по 4 человека и садятся на пол. Им раздаются по две одноразовые тарелочки с перемешанной крупой.*

*Перебирают фасоль и горох. Затем Ворона в одну корзину кладёт тарелочки с горохом, а в другую- с фасолью.*

**Ворона:** Спасибо вам, друзья! Всем пока!

*Ворона улетает.*

Слышны звуки грома в аудиозаписи..

**Ведущий 1:**Что это?

Кажется дождь начинаем.

А куда мы прячемся во время дождя? (под зонт)

### ***Подвижная игра «Солнышко и дождик»***

*Родители выдаются зонты. Если звучит весёлая музыка - дети бегают, радуясь солнышку. Родители стоят с закрытыми зонтами. Если звучит грустная музыка с «капельками дождя» -каждый ребёнок бежит к своему родителю, который .в это время должен открыть зонт.*



*Звучит музыка Грига «Утро»*

*Появляется солнце.*

**Ведущий 1:** А вот мы и на месте.

- Здравствуй, небо ясное!

Здравствуй, солнце красное!

**Солнце:** Здравствуйте, ребята, а также их мамы и папы. (Здороваются)

**Солнце:** Я наблюдало как вы шли, зарядку делали, водичкой как вы умывались, вороне как вы помогли и даже снегом закалялись! Какие вы молодцы! А я предлагаю вам отдохнуть, понежиться на солнышке и сделать друг другу расслабляющий массаж на спинке. Для этого садимся в круг и спинками поворачиваемся друг к другу.

### **Массаж «Караван»**

**Шёл по пустыне караван** (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).

**На одном верблюде ехал падишах Ах** (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ах»),

**На другом верблюде ехала красавица «Ох»** (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «Ох»),

**А за ними бежала любимая собачка красавицы Их-Их** (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «Их-Их»).

**Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево** (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).

**Ветер стал таким сильным** (движения становятся быстрее и интенсивнее),

**Что в глаза всадникам начал попадать песок** (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).

**И караван пошёл быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах** (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины),

**Потом красавица Ох** (выполняем тоже движение, но легче),

**Затем собачка красавицы Их-Их** (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги).

**Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом** (кулаками обеих рук имитируем столкновение).

**Ветер постепенно стих** (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево).

**Но как же все устали...** (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).

**Остановился караван,и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи,а затем спину сверху вниз).**  
**После отдыха все развеселились,стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).**

### ***Затемнение.***

**Ведущий 2:** Вот и вечер уж настал, солнцу нужно отдыхать.

Раньше всех оно встает,

Пока всю землю обойдет,

Очень сильно устает.

- Да и нам домой пора.

Скажем солнышку: «Пока»

**Солнце:** Много сил вы потратили по дороге ко мне. А для того, чтобы их восстановить потребуются витамины.

Витамины, витамины-

А, и В, и С, и Д-

В жизни нам необходимы.

Можно встретить их везде:

В апельсинах и бананах,

В помидорах, огурцах

В грушах, яблоках и киви!

Витаминами, друзья, угостить хочу вас я!

( Солнце угощает всех корзиной с фруктами и овощами .)

***А родители с детьми уходят в группу, где родителями организован оздоровительный стол с травяным чаем, мёдом ,вареньем .***