

Развлечение для старшего возраста

«В гости к гномам за здоровьем»

Цель: Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, ОРЗ.

Задачи: Укреплять мышцы и связки ОДА. Корректировать плоскостопие. Развивать творческую активность. Формировать прочные умения и навыки.

ИФК: Ребята, наступила осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

ДЕТИ: Да!

ИФК: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, смелые и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному. Пролезаем через туннель!

ИФК: 1-2-3-4-5 Будем в сказку мы играть. Закрывли глаза, повернулись 3 раза на месте. Открываем глаза.

Воспитатель и ИФК надевают шапочки и превращаются в гномов.

Воспитатель и ИФК: Здравствуйте, друзья. Мы приветствуем вас у себя дома. Мы очень любим заниматься спортом, делать зарядку и дорожим своим здоровьем. Давайте мы вас поучим дорожить здоровьем?! Повторяйте за нами.

Воспитатель и ИФК: Ходьба змейкой на пятках через центр, руки за спиной, Ходьба змейкой на носках через центр, руки в стороны. Ходьба на круг в центр.

«Пальчиковая гимнастика»

ИФК: А ты, (воспитателю) записывай в друзья тех, кто будет стараться.

ИФК: Чтобы суставы не болели, я покажу вам гимнастику для суставов.

«Суставная гимнастика»

Воспитатель и ИФК: А теперь, мои друзья, я вас научу, как тренировать мышцы спины, чтобы они держали позвоночник.

Упражнение «крокодилы»

Воспитатель и ИФК: Мы, гномы, любим гулять с фонариками. Они ярко светят и освещают наш дом. Давайте возьмем фонарики и пройдем по дорожке.

Упражнение «Ходьба с фонариком»

(ходьба на носках, фонарик вверху держать двумя руками, перестроение в 3 колонны)

ОРУ с фонариком

+ Дыхательная гимнастика.

Воспитатель и ИФК: Аккуратно положите фонарики на свои места. Поиграем.

Игра «Фонарик»

(1: бег вокруг фонарика под музыку, на остановку музыки поднять фонарик вверх; 2: тоже в кругу; 3: дети стоят на линии. Фонарики лежат на противоположной стороне зала. По команде добежать и поднять фонарик вверх).

ИФК: Упражнение на дыхание «Фонарик»

Гномики пальчиковая гимнастика

Дружно жили гномики

(Показывают небольшое расстояние между большим и указательным пальцами)

В деревянном домике.

(Складывают ладошки треугольником — домиком)

Папа-гном дрова колол,

(Реберной стороной одной ладони ударяют о другую, потом меняют руки)

Гном-сыночек отнёс их в дом,

(Хватают руками воздух)

Кашу мама-гном сварила,

(Ладони полукругом, совершаются круговые движения)

А дочурка посолила,

(Собирают пальцы в щепотку, движения имитируют посыпание)

Бабуля-гномик шарф связала,

(Показывают вязание спицами)

Тётя-гном его стирала,

(Трут ладошки одна о другую)

Двери гномик-дед открыл,

(Разводят руки в разные стороны)

Всех нас в гости пригласил!

(Обеими кистями рук показывают приглашающий жест)