

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

КОНСПЕКТ

Летнего оздоровительно-закаливающего мероприятия

«Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»

Инструктор по физической культуре:

И. Ю. Кульпина

Тюмень -2024

**ЦЕЛЬ:** Формирование устойчивой мотивации к сохранению укрепления здоровья.

**Задачи:**

-повысить уровень знаний  в области закаливания  организма;

-познакомить учащихся с мероприятиями по профилактике простудных заболеваний и укреплению иммунитета;

-воспитание чувства товарищества, творческого и логического мышления, воспитание собранности и организованности.

**Ход праздника.**

**Ведущая :**Здравствуйте, ребята!

**Ведущая :**Ребята,   сегодня мы  поговорим  с  вами о здоровье и здоровом образе жизни.

*В детстве часто я болел,*

*И всегда таблетки ел.*

*А потом стал закаляться,*

*Водой холодной обливаться.*

*И сразу стал здоровым я,*

*Счастлива моя семья!*

**Ведущая :** Ребята, как  вы  думаете,  почему  люди  простужаются  и  болеют? *(Ответы детей).*

Кожа человека  гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому  даже  маленький  сквозняк   может  привести  к   насморку, чиханью   и   к   более  серьезным   последствиям.   В результате  охлаждения, защитные  силы  нашего  организма  ослабевают, и  болезнетворные микробы начинают  проявлять  свои  вредные свойства,  в  результате  чего  появляется насморк,  кашель  или  ангина.  Возникает  общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям.

**Ведущая :** Дети, а вы болеете? *(Ответы детей).* Давайте послушаем песню.

***Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»***

**Ведущая** : Ребята, вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? *(Да!)* Конечно да! А почему вы хотите быть здоровыми?**(***Ответы детей).*

**Ведущая** : Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. А жить надо долго долго…. Для этого нам надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать? *(Ответы детей)*

**Ведущая :  (***подводя итог**)*

Чтобы быть здоровым, надо вести здоровый образ жизни. А что это такое? Это значит:

-заниматься физкультурой и спортом;

-надо правильно питаться;

-надо во время ложиться спать, чтобы высыпаться. Детям нужно много спать, чтобы хорошо расти. Хороший сон даёт нам силы справиться со всеми нашими делами;

-надо гулять на свежем воздухе;

-надо…..

**Ведущая :**Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим режим дня. Вы знаете, что такое режим дня? *(Ответы детей)*

 **Ведущая :** Режим дня – это определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Очень важно расставить все это в определенной последовательности, отвести правильное время и место тому, что вы делаете в течение суток. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит останется больше здоровым.

**Ведущая :** Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и зарядки. А для чего мы делаем зарядку? *(Ответы детей).*

**Ведущая :**Да, ребята, во время зарядки кровь быстрее движется по сосудам, она согревает наше тело. Во время зарядки все косточки распрямляются, ваши мускулы становятся крепче, а значит, и вы чувствуете себя здоровыми и сильными. А сейчас я приглашаю всех на спортивную зарядку.

***Выполняется зарядка под ритмичную музыку***

**Ведущая :***Здоровье* – первое и необходимое условие благополучия нашей жизни. Поэтому  его сохранение цель всей нашей жизни. Есть много разных способов, что бы сохранить свое здоровье.

Ребята,  а   вы   знаете,  что  каждый  человек может  сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Один из способов сохранить здоровья – **закаливание организма.**

**Ведущая : Закаливание -** это система мероприятий, которые направлены на повышение устойчивости защиты и приспособления организма человека ко многим факторам внешней среды (к холоду, жаре и т.д.).

Задача закаливания - сделать организм человека стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению инфекции.

Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания.

**Ведущая :** Итак, ребята, тема нашего мероприятия сегодня: «Если хочешь быть здоровым - закаляйся!» Давайте ответим на вопрос: Какие природные факторы помогают нам в оздоровлении нашего организма? *(Ответы детей)*

Правильно!

*Солнце, воздух и вода —*

*Наши лучшие друзья.*

*С ними будем мы дружить,*

*Чтоб здоровыми нам быть.*

С давних времен для закаливания использовались естественные силы природы: **солнце, воздух и вода.**

**ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ**

**Ведущая :** Солнце является сильнодействующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие и сон.

**Ведущая :** Ребята, вы любите солнце? *(Да!)*

 А вы знаете, что принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила? Солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно: от 10 мин до 30-40 мин. Надо опасаться перегревов, не забудьте, выходя на солнце, надеть на голову панаму или платок.

**Игра «Панамки» *(как со стульями)***

**СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**

**Ведущая 1:** Воздух - это среда, которая постоянно окружает человека. Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны в лесу. И вообще старайтесь во время воздушных ванн больше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом.

**Ведущая 2:** Давайте сделаем с вами дыхательную гимнастику.

***Дыхательная гимнастика***

***«ДВЕРЦА ОТКРЫВАЕТСЯ-ЗАКРЫВАЕТСЯ»***

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

***«ЕЖИК»***

Выполним несколько ритмичных и коротких — «колючих» вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

**Ведущая:** Целебные и закаливающие свойства холодной воды с незапамятных времен были известны и широко использовались разными племенами и народами Древней Руси. Вода помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн).

**Ведущая :** Существуют различные виды закаливания водой:

***1)Обтирание***- самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань должна хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. После обтирания тело растирают сухим полотенцем.

**2)*Обливание*** - бывает местное и общее.

Местное обливание- это обливание ног.

Общее обливание - это когда вода охватывает всю поверхность тела, спину, грудь и живот. После окончания - растереть полотенцем.

***3)Душ*** действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
 4)***Купание*** проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

#### Игра «Намочи ножки»

Ребята по очереди перешагивают из контейнера с теплой водой в контейнер с водой по прохладней затем, бегут на массажную дорожку.

#### Игра «Рыбалка»

Запускаем рыбок в нашу емкость с водой, ребята ловят их удочками и складывают в ведерко(кто больше поймал тот и выиграл).

**БОСОХОЖДЕНИЕ**

**Ведущая :** Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

**Ведущая :** Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам.

**Ведущая :** Результатом закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайтесь получить максимум удовольствия.

**Ведущая :**  Ребята, вы много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания. Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить ваше внимание на пословицу: «Каждый – кузнец собственного здоровья». А что делает кузнец?

*(Ответы детей).*

**Ведущая 2:** А что должны делать мы? Вы это поняли, ребята? *(Ответы детей)*

**Ведущая 1:** *(подводя итог)*Мы тоже должны сделать всё для своего здоровья, чтобы не болеть, а жить и радоваться. Каждый может сделать много для того, чтобы не болеть. Это не так сложно, если выполнять правила здорового образа жизни.

**Ведущая 2:** На этом наше мероприятие заканчивается.Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!