

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
общеразвивающего вида детский сад №17 «Родничок» п. Восход  
муниципального образования Новокубанский район.

## «За здоровьем в баньку»

Спортивное развлечение с привлечением родителей.

Старший возраст.

Подготовила и провела Олейникова Т.В.

2018г.

Цели:

- Приобщать детей и родителей к традициям русского народа, в области здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования.

В зале располагается сюжетная декорация: домик, лавочка, корытце, плетень.

Дети поочередно читают стихотворение:

**1.Ребенок.** Я люблю родной поселок,  
И Кубанский дивный край,  
Домик наш и сад зеленый,  
На окне цветет Герань.

**2.Ребенок.** Я люблю поля без края,  
И дорожку у пруда,  
И душистый запах сена,  
И жужжание шмеля.

**3.Ребенок.** Одуванчиков цветенье,  
И осенний листопад.  
Я люблю весны творенье,  
Летний зной и снегопад.

**4.Ребенок.** Нет роднее в мире края  
Где бы был так счастлив я.  
Сердце тихо замирает,  
Это родина моя!

**Инсценировка сказки про трех поросят на новый лад.**

Звучит фонограмма «**Утро в деревне**» кукарекает петух, мычат коровы, лают собаки, хрюкают свиньи...

**Загадка:** Знатный оперный певец -

Бравый, стойкий молодец!

Ночку строго провожает,  
Зорьку ласково встречает,  
Никогда не пропускает.  
Сон прогонит точно в срок  
Носит модный гребешок  
Чудо птица... петушок!

**1. Ведущий.** - У деревни у села... хорошо идут дела...

**2. Ведущий.** - Жили в ней и поросята... три веселых добрых брата...

**1. Ведущий.** – Носики все пяточком.... Ну а хвостики крючком...

Поросята выглядывают из окошка, выходят из домика, потягиваются, зевают, умывают свои мордочки из корытца, чистят зубки...

**И приглашают всех на утреннюю зарядку.**

Дети и взрослые выстаиваются рядами и танцуют веселый танец.

**« Мчатся в небе над землёю облака»**

Все присаживаются, сказка продолжается.

**2. Ведущей.** – Три веселых добрых брата... дом построили когда-то...

**1. Ведущий.** – С банькой, печкой и крыльцом... крепкий, деревянный дом... поросята жили в нем.

Братцы поросята, бегают вокруг своего домика, хвастая и красуясь.

**2. Ведущий.** – Наши братья поросята... уж чумазные ребята...

**1. Ведущий.** – Всюду грязь они найдут... мимо лужи не пройдут...

Кувыркаются, пачкаются...

**2. Ведущий.** – В лужах извалялись... друг друга испугались...

Прячутся в свой домик...

**1. Ведущий.** – Наши поросята – веселые ребята!

**2. Ведущий.** – Что же делать? Как же быть?

**Все вместе:** - Надо баньку затопить!

**Эстафета – соревнование «Заготовка дров»**

Дети делятся на две команды и поочередно преодолевают полосу препятствий: бегут змейкой между кеглями, перешагивают «кочки».

Затем берут поленно и бегом возвращаются в свое звено, укладывают дрова в «печь» (бумажный короб с отверстием).

**1.Ведущий.** - Натопили баньку жарко... дров для топки нам не жалко...

**2. Ведущий.** - Ну а как же без водицы?... без водицы не годится...

**1.Ведущий.** - «Вода водица - красная девица» Наша спасительница и хранительница красоты всей природы, она дарит жизнь и радость всему живому на земле, родная наша стихия. «Водица – голубица» ласково с любовью говорят люди о воде. Все живое тянется к воде, она побуждает положительные эмоции, успокаивает, лучший отдых - у воды, моря, океаны, реки и озера, все это наше богатство которое мы с вами должны беречь.

**2.Ведущий.** - В бане на первом месте тоже вода, и мы очень любим в баньке плескаться, мыться, париться и, соскочив с горячей полки, окунаться в бодрящую холодную воду... «Водица – царица» так издавна говорили русские люди. Уважение к воде и ее живительной силе отражено в пословицах.

### **Интеллектуальная игра – соревнование «Водица – царица»**

На полу разложен канат, за канатом набор магнитных букв.

Дети и родители поочередно пробегают по канату, берут одну букву и возвращаются, затем выкладывают на мольберте пословицу о воде.

#### **Задание для команд:**

1. Чистая вода, для болезни беда.

2. Хлеб да вода, молодецкая еда.

**1.Ведущий.** Баньку дружно натопили... и водицы наносили...

**2.Ведущий.** Терли свинки... друг другу спинки...

**1. Ведущий.** Мыли хвостики – крючки... отмывали пяточки!

Дети «поросята» имитируют купание.

Культура и традиции русского народа богаты и многогранны. Издревле наш народ, строил свою жизнь в соответствии со сменной времен года, и народным календарем: с праздниками, с работой и отдыхом. К любимому занятию всех нас, купанию, есть много занятных народных игр...одна из них:

### **Русская народная игра**

## **«Искупался Иванушка возле белого камушка»**

Дети и взрослые встают в круг, считалкой выбирают «Иванушку», он встает в серединку, наклоняется вперед руки на колени. Игроки вытягивают правую руку над спиной водящего, и поют песенку:

Искупался Иванушка, возле белого камушка...

Ведущий кладет камень в руку одному игроку, все отходят назад в большой круг, переворачивают кулачки вниз и поют:

Белый камень у меня, у меня...

Говорите на меня, на меня.

«Иванушка» угадывает, у кого камень хлопая три раза по рукам участников, все стараются его обмануть, после третьего раза говорят:

Раз, два, три... белый камень догони!

Берутся за руки, поднимают их вверх, делают ворота, ребенок с камушком старается убежать в направлении по кругу, «Иванушка» старается его осалить. Когда ребенок с камушком забегает в круг дети приседают и спасают его в «домике».

**2.Ведущий.** А наши поросята...парились веничком дубовым, парились березовым...

Бьют друг друга вениками.

**1.Ведущий.** Вылетали из парной... облачком розовым...

**2.Ведущий.** Розовые облачка... три румяных пяточка.

**1.Ведущий.** А как облились из ушат... так уж больше не спешат:

**2. Ведущий.** Расселись в сенцах... в махровых полотенцах.

Поросята сидят на лавочках, завернувшись в полотенце, пьют чай с баранками.

**1.Ведущий.** После пылу – жара... возле самовара...

**2.Ведущий.** Дуют на блюда, друг дружкой любуются:

**Вместе:** Уж такие душечки... после баньки хрюшечки!

**1.Ведущий.** Из стародавних времен в наши дни пришла к нам старинная русская традиция, говорить друг другу на выходе из бани: «С легким паром!». Это пожелание приравнивалось к поздравлению с днем рождения, баня, вода, целебный пар, лечебные снадобья, травы очищали тело и душу человека, и он действительно как заново рождался.

**2.Ведущий.** Говоря «С легким паром» мы радуемся, что человек сбросил с себя все то, что мешало ему счастливо жить. Теперь он может легко и свободно дышать, быть здоровым и сильным! С легким паром поздравляем, быть здоровыми желаем, и к нам в баньку приглашаем!

### **Эстафета «С легким паром»**

Команда детей и команда взрослых по очереди бегут дистанцию с веником в руках, подлезая в обруч желают всем «С легким паром» и возвращаются в свое звено передавая эстафету веником.

**Ребенок.** Веник я тебе дарю,

Вещь для бани нужную,

Чтобы ты в парилку

Шел во всеоружии.

**Ребенок.** Веник хорошо распарь,

Чтобы распушился,

Я желаю, чтобы ты

Жаром насладился.

**Ребенок.** Чтобы вышел ты из бани

И душой, и телом чист,

Лишь останется на память

На спине пусть банный лист.

### **Эстафета соревнование «Попаримся с семьей»**

Участники выстраиваются тройками: ребенок мама и папа.

Дети бегут первыми и занимают места в тазиках стоящих в конце дистанции. Затем бегут мамы с веником, шлепают ребенка по спине «парят» его, возвращаются и передают эстафету папам. Отцы бегут к своему ребенку, стоящему в тазу с полотенцем, заворачивают его и приносят на руках. Эстафету продолжает следующая семья.

**1.Ведущий.** – Если спросить у русского человека, с чего начинается баня, то каждый ответит – с веника. В старину его называли – «метла банная».

**2.Ведущий.** – Обычный веник выметает сор, грязь, хлам из наших домов и квартир, а «метла банная» выметает из энергии человеческого естества нечистоты и мороки.

О лечебной пользе банных веников нам сегодня расскажут наши дорогие мамы:

**Березовый веник** – Берёза самое любимое и знаковое дерево России. Целебные свойства его листьев, березовых почек, сока содержат дубильные вещества, эфирное масло, витамин С, каротин, смолы. Березовый веник эффективен при ломоте в мышцах и суставах после физических нагрузок и упражнений. Хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение.

**Дубовый веник** - Дуб символ долголетия, силы и физического здоровья. Его кора и листва богаты дубильными веществами, поэтому массаж таким веником лучше любого обертывания для кожи тела. Особенно хороши его целебные свойства для борьбы с современным недугом - целлюлитом.

**Липовый веник** – Банька с липовым веничком прописана при первых же симптомах простудного заболевания. В листьях липы содержится огромное количество эфирных масел и бактерицидных веществ. Её аромат поможет избавиться от головной боли и окажет успокоительное, расслабляющее и жаропонижающее действие.

**Эвкалиптовый веник** – Эвкалипт красивое южное дерево, живущее у моря - он просто чемпион по содержанию целебных эфирных масел. Пар эвкалиптовых веников очень благотворно и мягко влияет на слизистую оболочку человека, эффективно чистит наши дыхательные пути. Лечебный воздух щедро проникает в легкие и бронхи, оказывая благоприятное действие. Свежий приятный аромат листьев эвкалипта снимает напряжение, усталость и успокаивает нервы.

## **1.Ведущий.**

**Загадка:** Ивашка – хлопняшка,

Бока надувашка,

На плечах сидит,

На руки глядит

Пуговицы в ряд

На тебя глядят.

Имеет два кармашка.

Что это? (Рубашка)

Жалко с баней расставаться, но пора нам одеваться.

## **Игра конкурс «Русская рубашка»**

Большая «Рубашка – тоннель» раскладывается на полу. Дети парами влезают в широкий край, пролезают в рукава и каждый старается первым сесть на стул.

**2.Ведущий** – Сядем дружно все в кружок...

Дети и взрослые строятся в круг и присаживаются на корточки,

Ты росток и я росток.

Встают, берут друг , друга за руки

Подрастем еще чуток,

Ну чего же проще! –

Раскачиваются в кругу...

Ты дубок и я дубок,

Я дубок и ты дубок,

Кладут руки на плечи друг другу

Станем рядом бок о бок,

Вот и будет роща!

Поднимают руки вверх, улыбаются.

**Конец.**