**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***“ХРЮШКА ОБИЖАЕТСЯ”***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\_bFuXOgYk70.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\2jjiy2xMgn4.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\3UTCZqRtbyw.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\5NWJfDxGRoA.jpg |
| G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\6wXb62Ltjm8.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\9RpOH7IDQv8.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\22qWnpfeuJ8.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\AGCMzae-Hsw.jpg |
| G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\EPV5nPNhQW4.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\HXHhjxqWec8.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\JcAk-A3ieVU.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\jlwPzXJATMI.jpg |
| G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\kPp6VimFOTQ.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\mykfJ11x5AM.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\nBtDnpxMxbo.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\OeStxxe1uQw.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\ok9GENjwvz8.jpg | G:\В ШКОЛУ\ФОТО ДОСУГ\V0H4S10jdKQ.jpg |

 **Задачи**

* Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, “змейкой”, ходьбе с высоким подниманием колена,
* Продолжать развивать основные виды движений: бег, лазание по гимнастической стенке;
* Закреплять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, отталкиваясь одновременно двумя ногами; приземление при спрыгивании с h = 30 см;
* Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание, равновесие.
* Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.
* Закреплять: знания об элементарных культурно-гигиенических навыках (мытье рук, лица); знания об упражнениях по профилактике плоскостопия.
* Развивать у детей коммуникативные качества, воспитывать доброжелательность в общении.

**Элементы здоровьесбережения:**

* Массаж биологически активных зон “Наступили холода”
* Массаж рук и лица “Умывальная песенка”
* Гимнастика для ног “Как на тоненький ледок”
* Дыхательные упражнения: “Лягушка”, “Кошечка” по Б. Толкачеву

**Наглядные пособия:** игрушки: дед мороз, собачка, лягушка, кошка, поросенок, ослик; мешок с игрушечными подарками – лиловый берет, бантик, сапожки, бубен, мочалка, мыло; четыре гимнастические скамейки (ставятся по периметру зала, возле стен); шапочка “Собачки”, “Ослика”.

**Предварительная работа:**

1. Разучить:
* Дыхательные упражнения: “Лягушка”, “Кошечка”
* Массаж рук и лица “Умывальная песенка”
* Гимнастику для ног “Как на тоненький ледок”
* Массаж биологически активных зон “Наступили холода”
* Подвижные игры “Котята и ребята”, “Лягушата”, “Лохматый пес”, “Ослик”

**Используемая литература:**

1. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. (Серия “Вместе с детьми”)
2. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005 (Программа развития)
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3 – 5 лет). – М.: Гуманитизд.центр ВЛАДОС, 2003.
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы. – М.: “Издательство Скрипторий 2003”, 2007.

Дети заходят в физкультурный зал, встают по периметру зала.

**Вводная часть**

***Воспитатель:***

Веселится детвора –
Снег – снежок идет с утра.
И ребята, и зверята веселиться очень рады!.

Нозверята ведь в лесу живут.
В гости к ним сегодня мы пойдем? (Да)

*Ходьба в колоне за воспитателем 10с.*

***Воспитатель*:**

Чтобы нам не потеряться,
Нужно за руки держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес.

*Ходьба “змейкой”, держась за руки – 10-12с*

***Воспитатель*:**

По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем!
По сугробам мы идем
И ничуть не устаем.

*Ходьба с высоким подниманием колена – 12 – 15 с.*

***Воспитатель*:**

Холодно в лесу зимой –
Побежали все за мной!
С бегом будет веселей,
С бегом будет нам теплей.

*Быстрый бег в колонне за взрослым 15 – 20с.*

***Воспитатель*:**

По тропинке мы шагаем,
Руки наши согреваем. – 2 раза.

*Ходьба с хлопками на каждый шаг – 10с.*

***Воспитатель*:**

Вот полянка, вот и лес,
Вот и елка до небес!

*Перестроение в круг. В середину круга ставится елочка.*

***Общеразвивающие упражнения***

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** И.П. – О.С., руки вниз.*Выполнение:*1. поднять руки вверх, посмотреть на них
2. И.П.

*Дозировка: 6 раз.**Темп:*быстрый | ***Воспитатель****:*Вот полянка, вот и лес.Вот и елка до небес.Вот она какая,Елочка большая! 2 раза |
| **2.** И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.*Выполнение:*1. наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук “берем игрушку”);
2. выпрямиться
3. вывести руки вперед-вверх – движение кистями “вешаем игрушки” - имитация
4. И.П.

*Дозировка: 4 раз.**Темп:*средний | ***Воспитатель****:*Мы сегодня принеслиЯркие игрушки.Здесь конфеты и шары,Пряники, хлопушки.Вы игрушки доставайте, Елку вместе украшайте |
| **3.** И.П. – стоя, ноги сомкнуты, руки вниз- в стороны, пальцы разведены.*Выполнение:*1. поворот вправо
2. И.П.
3. поворот влево
4. И.П.

*Дозировка: 4 раза в каждую сторону.**Темп:*средний | ***Воспитатель****:*Распушила елка лапы,Стала красоваться.А мальчишки и девчонки Стали улыбаться.Всем ребятам нравитсяЕлочка-красавица. |
| **4.**И.П. – стоя, ноги параллельны, руки вниз.1. Присесть, руками коснуться пола
2. И.П.

*Дозировка: 4 раза**Темп: средний* | ***Воспитатель****:*Кто под елкою сидитИ ушами шевелит?Кто под елкой тихо плачетИ тихонечко дрожит?Мы присели – дружно встали,Никого не увидали.Мы присели, дружно встали,Вдруг зайчишку увидали. |
| **5**. И.П. – сидя, руки в упоре сзади.1. поднять прямые ноги вперед- вверх
2. развести ноги в стороны
3. соединить ноги вместе
4. вернуться в И.П.

*Дозировка: 4- 5 раз**Темп: медленный* | ***Воспитатель****:*Чудо-елочка блестит,На верху звезда горит. |
| **6.И.П. –**лежа на спине, руки за спиной.*Выполнение:* попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами)*Дозировка: 3 серии движений**Темп:*медленный | ***Воспитатель****:*Поднимай повыше ноги,Проложи себе дорогу! |
| **7.** И.П. – ноги параллельно, руки на поясе.*Выполнение:*прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой.*Дозировка*: 2 серии по 10 прыжков. | ***Воспитатель****:*Ты, зайчишка, выходиДа друзей своих зови.Тут зайчишки прибежали,Чудо-елку увидали,Стали прыгать, веселитьсяИ вокруг себя кружиться. |

***Воспитатель*:**

Вокруг елки, водим хоровод.
Веселится, радуется весь лесной народ.

*Ходьба по кругу, со сменой направления; дети останавливаются в кругу.*

**Гимнастика для ног “Как на тоненький ледок”**

|  |  |
| --- | --- |
| Выпал беленький снежок.Собрались мы все в кружок. | *Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.* |
| Снег, снег, белый снег,Засыпает он нас всех! | *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.* |
| Мы на саночки садимсяИ под горку быстро мчимся. | *Ходьба с сильно разведенными в стороны носками ног.* |
| Снег, снег, белый снег,Мчимся мы быстрее всех! | *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.* |
| Дети все на лыжи встали,Друг за другом зашагали. | *Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперед.* |
| Снег, снег, белый снег,Кружит, падает на всех! | *Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.* |

***Воспитатель*:**

**Сейчас узнаем какие же подарки и кому подарил Дедушка Мороз.**

Лижет нам руки.
Виляет хвостом.
Чужого не пустит
К нам в дом. (Ответы детей: собака)

*Собачке подарил шапочку*

У Шарика новый лиловый берет.
Шарик берет надел, на себя посмотрел,
И решил с ребятами поиграть.

**Проводится игра “Лохматый пес”**

Один из детей “лохматый пес” - выбирается считалкой. Он располагается в центре зала на кубике. Остальные играющие тихонько приближаются к нему по мере произнесения текста:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой, уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, произносят кличку Шарик, хлопая в ладоши. Пес поднимается и громко лает. Дети разбегаются, а пес догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут и спрячутся в свой дом (за обозначенную линию), пес возвращается на свое место. Игра повторяется. Дозировка: 2 раза.

**Массаж биологически активных зон “Наступили холода”**

|  |  |
| --- | --- |
| На улице зима,Наступили холода.Да-да-да – Наступили холода. | *Погреть ладошки друг о друга.* |
| Да-да-да – Превратилась в лед вода. | *Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.* |
| Ду-ду-ду – Поскользнусь на льду. | *Указательными пальцами помассировать крылья носа.* |
| Ду – ду-ду – Я на лыжах иду. | *Растереть ладонями уши.* |
| Ды-ды-ды – На снегу есть следы. | *Приставить ладони ко лбу “козырьком” и энергично растирать лоб движениями в стороны – к середине лба.* |
| Ди-ди-диНу, холод, погоди! | *Хлопки в ладоши.* |

***Воспитатель*:**

Отгадайте, кто пришел к Дедушке Морозу за подарком.

Вот по ровненькой дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Кто это? (ответы детей: лягушки) Правильно. Подарил дед Мороз лягушатам красивые бантики, обрадовались они и запрыгали.

**Проводится игра “Лягушки”**

Все дети – лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Вот лягушки по дорожкеСкачут, вытянувши ножки.Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Скачут, вытянувши ножки. | *Прыгают вперед на двух ногах.* |
| Вот из лужицы на кочку,Да за мушкою вприскочкуКва-ква-ква, ква-ква-ква,Да за мушкою в прискочку. | *Влезают на бревна, скамейки.* |
| Есть им больше неохота,Прыг опять в свое болото. | *Спрыгивают вниз.* |

*Правила:* выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на скамейке.

**Дыхательная игра “Лягушка” (по Б.Толкачеву)**

Дети прыгают, расставив ножки в стороны, “квакают” при каждом прыжке. После вдоха делается резкий упругий выдох с произнесением слова “ква”. Упражнение стимулирует деятельность диафрагмы.

***Воспитатель*:**

Отгадайте, кто еще хочет от Дедушки Мороза подарок?

Ночью не спит,
Мышей сторожит. *(ответы детей: кошка)*

Что же подарит Дедушка кошке? (достает сапожки)

У кошки сапожки.
Надела кошка сапожки,
И позвала своих котят поиграть немножко.
Выходите, ребята и мы поиграем в игру “Котята и ребята”

**Проводится игра “Котята и ребята”**

Дети делятся на две подгруппы: одни – котята, другие – ребята. Котята на заборчике – на второй – третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. “Молока, кому молока”, - говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают – просят молока. Хозяева выходят на площадку и зовут: “Кис – кис – кис!”. Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята – хозяева говорят: “Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет”. С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; убегать после слова “поет”; ловить можно только до черты (на расстоянии 2 – 3 шагов от заборчика).

**Дыхательное упражнение “Кошечка”.**

*И.П. –*стоя на четвереньках.

*Выполнение:*Поднять голову, прогнуть спину – вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: “Ф-р-р-р” (“Ш-ш-ш”) – выдох.

***Воспитатель*:**

Еще кто-то спешит.

Серый , а не волк,
Длинноухий, да не заяц,
С копытами, да не лошадь. Кто это? (Ответы детей)

Правильно, ослик. Но, ребята, он, почему-то грустный. А грустный он потому, что потерял подковку. Для того чтобы ослику удобно было бегать, на ножку надевают подковку, а ослик ее потерял. Ну, ничего мы его развеселим, я предлагаю вам поиграть. А для этого нужно встать в круг и взяться за руки. Далее воспитатель (роль ослика) ходит за кругом и проговаривает следующие слова:

Звонкою подковкой подковали ножку,
Выбежал с обновою ослик на дорожку.
Новою подковою звонко ударял
И свою подковку где-то потерял.

Останавливается ведущий между детьми, кладет бубен, разворачивает спиной друг к другу и на счет “Раз, два, три – беги” дети бегут вокруг круга. Кто первый добежит до бубна, тот и “водит”.

Дозировка: 3 4 раза.

***Воспитатель*:**

Подарил дед Мороз ослику бубен, нашлась подковка – доволен ослик.

В мешке у дедушке есть еще один подарок. Для кого же он его приготовил?

Кругленький бочок,
На рыльце – пятачок,
Хвостик – завитушка.
Наверное, это …*(хрюшка)*

Посмотрите, хрюшка не довольна подарком. (Подает хрюшке мочалку и мыло).

Все очень довольны,
А хрюшка сердита.
В слезах отвернулась
Она от корыта:
Ей хочется новый
Лиловый берет,
Ей хочется бантик,
Сапожки
И звонкий бубен.
Но только о ней
Не подумал никто –
Ей дали не то,
Совершенно не то!
А то, что она не любила:
Ей дали мочалку и мыло.

Ребятки, как вы думаете, почему дед Мороз хрюшке подарил мыло и мочалку? (ответы детей)

Давайте научим хрюшку умываться.

**Массаж рук и лица “Умывальная песенка”**

|  |  |
| --- | --- |
| Хуже наказанья –Жить без умыванья. | *Качают головой из стороны в сторону.* |
| Все ребячьи лицаОбожают мыться. | *Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз.* |
| Без воды, без мыла – Всех бы грязь покрыла. | *Растирают ладонями нос.* |
| Чудно, чудно – Вымыться не трудно! | *Растирают ладонями уши.* |
| Честно-честно – Чистым быть чудесно! | *Потирают ладони друг о друга.* |
| Теперь нос чистый. | *Прикасаются указательным пальцем к носу.* |
| Теперь рот чистый. | *Показывают пальчиком на рот.* |
| И подбородок чистый | *Прикасаются пальцем к подбородку.* |
| И глазки блестят - | *Прикасаются к внешним уголкам глаз.* |
| Весело глядят. | *Протягивают ладошки вперед.* |

Научилась хрюшка мыться и теперь довольна своим подарком.

Что у свинки Мани
Спрятано в кармане?
Спрятано там мыльце,
Чтоб умыть им рыльце (В. Степанов)

Спасибо, дедушка Мороз,
Что всем подарки ты принес!

А для ребяток дед Мороз приносил подарки на новогодний утренник.