Ершова Светлана Николаевна

Инструктор по физической культуре (бассейн)

муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 28 «Аленький цветочек» комбинированного вида»

г. Минусинск Красноярский край

**Сценарий**

**физкультурно-оздоровительного развлечения**

**для детей 5-6 лет «В поход за витаминами»**

***Цель:***

приобщение детей к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

формировать знания дошкольников о сохранении и бережном отношении к своему здоровью, профилактических мероприятиях различных болезней; закрепить у детей навыки точечного массажа биологически активных зон; упражнять в прыжках в высоту с разбега с целью достать предмет, метании в движущуюся цель; совершенствовать навыки исполнения песен с движениями; развивать общую и мелкую моторику; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

***Интеграция областей:***

«Здоровье», «Физическая культура», «Музыка», «Коммуникация», «Безопасность».

***Ведущая деятельность:***

«Здоровье».

***Оборудование:***

Игрушка заяц, 2 корзинки с овощами; 2 руля, 2 лейки, 2 обруча; шапка-ушанка для «сторожа».

***Ход мероприятия:***

**Ведущий:**Ребята, почему люди болеют? Зависит ли здоровье от питания? Где могут жить витамины? Предлагаю пойти их поискать!

Чтоб ребятам не болеть,

Надо под ноги смотреть.

**Гимнастика для стоп.**

По таинственной дороге

Шли таинственные ноги.

*(Ходьба на носках, сохраняя правильнуюосанку.)*

По большой дороге

Шагали наши ноги.

*(Ходьба на месте, не отрывая носок от пола.)*

По пыльной дорожке

Шагали наши ножки.

*(Перекатывание с носка на пятку, стояна месте.)*

А маленькие ножки

Бежали по дорожке.

*(Быстрая ходьба с высоким подниманиемног, согнутых в коленях.)*

По узенькой дорожке

Бежали наши ножки.

*(Ходьба со сведенными носками ног.)*

Усталые ножки

Шли по дорожке.

*(Ходьба с перекатом с пятки на носок,держа туловище прямо и глядя вперед.)*

На камушек мы сели,

Сели, посидели.

*(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.)*

Ножки отдыхают, Поглаживание ног руками.

Мышцы расслабляют.

**Ведущий:** Вот и зайка к нам идет,

Он нас лапою зовет.

Бедный заинька чихает,

Как поправиться - не знает.

Лекарство для тебя найдем:

Мы носик лапкою потрем.

*Массаж носа*(потереть указательные пальцы друг о друга и помассировать ими крылья носа сверху вниз и снизу – вверх, 10-20 раз).

**Ведущий: -** Молодцы ребята! Хорошо вы делали массаж. А теперь давайте потанцуем!

**Танец……………………………………………………………………**

**Ведущий:** Чтоб продолжить тренировку

Заиньке нужна… (морковка)

Где она растет? (в огороде)

**Ведущий:** В огороде отдохнем,

Посмотрим, что растет на нем?

**ОРУ «Огород»**

1. «Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

*И. п. : о. с. 1-поднять руки через стороны вверх, встать на носки, 2-И. п.*

2. «Морковь» - За кудрявую косу ее из норки я тащу.

*И. п. : стоя на коленях, 1-наклон вперед, руки вперед – вниз, И. п.*

3. «Репка» - Круглый бок, желтый бок

Сидит на грядке колобок.

*И. п. : сидя, прямые ногами, руки впереди внизу, 1-поднять руки через стороны вверх, 2-И. п.*

4. «Пугало» - Кто стоит на палке

С бородою из мочалки?

*Прыжки на двух ногах, руки в стороны - вниз, чередовать с ходьбой.*

**Пальчиковая игра «Зайка в огороде»**

Зайка в огород пришёл

И морковку там нашёл.

Скушал заинька морковку

*«Проходят» пальцами по ногам.Хлопают ладонями по ногам.*

И запрыгал очень ловко.

Кто морковку грызёт -

*Грозят пальцем.*

Очень быстро растёт!

*Поднимают руки вверх и подтягиваются.*

Хрум-хрум-хрум…

*Подносят руки к губам, сжимая и разжимая пальцы.*

**Ведущий:** Посадим в огороде еще больше овощей!

**Аттракцион «Урожай»**

Дети делятся на две команды.

**Первые участники** с рулем в руках топающим шагом обходят обручи («вспахивают землю»);

**вторые** – подбегают с корзинами и выкладывают овощи в обручи («сажают овощи») ;

**третьи –** «поливают» из леек;

**четвертые** – собирают «урожай» в корзинки.

**Ведущий:**  Молодцы ребята! А теперь следующий танец!

**Танец …………………………………………………………..……..**

**Ведущий:** А это сторож, он будет тоже охранять урожай.

Огород он охраняет и зайчаток не пускает.

**Подвижная игра «Сторож и зайцы»**

*Цель:* развитие ловкости.

**Сторож:**- Зайки, вы куда пропали?

**Зайцы:**- Мы в капусте отдыхали!

**Сторож:**- А листочки не поели?

**Зайцы:**- Только хвостиком задели!

**Сторож:**- Вас бы надо наказать!

**Зайцы:**- Так попробуй нас догнать!

**Ведущий:** За вашу помощь зайка приготовил вам целую корзину угощений и спрятал ее.

**Малоподвижная игра «Найди корзину»**

*Цель:*развитие внимания.

**Ведущий:**Вот так дела! Искали витамины, а нашли яблоки.

Овощи и фрукты – полезные продукты!

Чтоб ребятам не болеть

Нужно многое уметь.

Спортом нужно заниматься,

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А чтоб не кашлять, не чихать –

Витамины принимать!

Отведаем зайкино угощение, но сначала нужно обязательно вымыть руки перед едой.

**Ведущий:**и в заключении нашего развлечения еще один танец.

**Танец …………………………………………………………..……..**

**Ведущий:**До свидания ребята!