**Шмакова Ольга Константиновна**

**воспитатель**

**МОУ СОШ № 13**

**Г. Егорьевск, Московская область**

**Сценарий оздоровительного досуга в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Секреты здоровья»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования  здоровьесберегающих технологий; создание бодрого и радостного настроения о совместной двигательной деятельности.

**Задачи:** совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;

формировать у детей интерес к выполнению здоровьесберегающих технологий; развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание;  ловкость, быстроту, выдержку, внимание; умение играть дружно; воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от  совершённых действий, прививать любовь к физкультуре.

**Способы реализации:**

 проблемные вопросы, здоровьесберегающие технологии: подвижные игры, пальчиковые игры, самомассаж, дыхательная игра, гимнастика для глаз, релаксация.

**Оборудование:**

колокольчик, белые и красные следы, шарики по кол­ву детей, шнур,

**Ход:**

**Воспитатель:** Сегодня когда я пришла в группу, то увидела конверт. Кто прислал нам письмо? Без вас я не стала открывать. Давайте прочтем его.

Дорогие ребята пишут вам  лесные жители.

« Королева Простуда  заколдовала всех зверей в лесу. Помогите их расколдовать».

Ребята, надо помочь зверятам!  Но для этого надо отправиться в лес. Дорога предстоит непростая, длинная. Не испугаетесь?

А чтобы пройти сложный путь нам надо сделать зарядку.

**Инструктор по физической культуре**делает с детьми гимнастику.

**Воспитатель:** Теперь нам пора в путь. А, чтобы было быстрее, я предлагаю поехать на паровозе.

Ребята, мы где-то очутились, и, кажется, мы заблудились.

Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

Ну и лес… Сколько здесь вокруг чудес.

Справа стройная березка стоит,

Слева Белочка на елочке сидит.

Сверху солнышко сияет.

Снизу травка прорастает.

Чтобы хорошо видеть, надо сделать зарядку для глаз

**Зарядка для глаз:**

Глазки вправо, глазки влево

И по кругу проведем.

Быстро-быстро поморгаем

И немножечко потрем.

**Воспитатель**:

Но куда же нам идти?

А вот чьи - то здесь следы!

Интересно, чьи они?

Да это же следы больных зверей, тех, кто попал в Королевство Простуды.

Ребята посмотрите, рядом с красными следами белые следы. Это следы здоровья. Как вы думаете, по каким следам мы с вами пойдем? (по белым)

Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадет в плен к Королеве Простуде. Это она насылает на всех вредные микробы, чтобы люди болели.

(Дети идут по белым следам и встречают зайку, обвешанного маленькими воздушными шариками).

**Зайка:** Ребята, меня заколдовала Королева Простуда. Я не могу избавиться от микробов, которые меня окружают.

**Воспитатель:** Не плачь зайка, мы тебе поможем.

Ребята, чего боятся микробы? (микробы боятся воды и мыла, ну а если микробы все же попали в наш организм, надо кушать чеснок, овощи и фрукты в которых много витаминов).

**Эстафета Овощи и фрукты**.

(Во время проведения эстафеты у зайки все (микробы шарики )отваливаются.

**Воспитатель:** Чтобы зайка совсем поправился, мы его угостим капустным салатом.

**(Самомассаж)**

Мы капусту режем, режем;

Мы капусту трем, трем;

Мы капусту мнем, мнем.

**Зайка:** Спасибо ребята, что помогли мне. Я побегу домой.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, что помогли зайке. А нам надо отправляться дальше. Поехали!

Воспитатель: Ребята, я слышу кто- то кричит. А вы слышите?

Предлагаю сделать массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

**Самомассаж «Взяли ушки за макушки»**

Взяли ушки за мочки, вниз потянули их,

А теперь потрем немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки вверх потянем их,

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли».

(Выходит Баба-Яга)

**Баба-Яга**: Это кто мне спать мешает. Ой, детишки. Девчонки и мальчишки. Вот я славно вами пообедаю.

**Воспитатель:** Что ты Баба Яга. Не надо нас кушать. Дети спешат  лесных жителей от Королева Простуды освободить.

**Баба-Яга**: А что вы умеете такие маленькие. Спешат они освободить.

Загадки умеете отгадывать?

**Воспитатель:** Конечно Баба Яга. Дети умеют любые загадки отгадывать.

**Баба-Яга**: Мне тут Иван Царевич загадал трудные загадки. Я не смогла отгадать. Посмотрю, как вы справитесь.

**Игра: «Да. Нет»**

Грызть ногти можно.

Долго смотреть телевизор.

Кушать овощи и фрукты.

Говорить неправду.

Чистить зубы.

Кричать.

Убирать за собой игрушки.

Делать зарядку.

Есть много сладостей.

Обзывать детей.

Кушать чипсы.

Умываться по утрам.

Говорить «здравствуйте».

Кричать и ругаться в автобусе.

Ходить нечёсаным и неопрятным.

Кашлять, не закрывая рот.

Я не знаю. Такие деловые. Совсем мне грустно стало.

**Воспитатель:** Бабушка Яга не переживай, мы тебя развеселим.

(Танец Бабок - Ёжек)

**Баба-Яга**:

Ой, устала, не могу. Утомили вы меня. Побегу на печке полежу.

**Воспитатель:**

Нам тоже надо немного отдохнуть.

**Релакс (дети ложатся на ковер).**

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем,

Нам дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Шея не напряжена и расслаблена.

Глазки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются

Дышится легко, ровно, глубоко

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Опять пора в дорогу.

**Воспитатель.**

Ой, ребята опять препятствие. Надо пройти по мостику подняв руки в стороны ладошками вверх.

Вот мы пришли к темнице. А на ней замок висит. Что же делать? Я предлагаю поиграть в игру «Замок».

На дверях висит замок – (пальцы в «замочек»)

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали, - (стучим «замочком по коленям»)

Мы замочек повертели, - (затем круговые движения «замочком»)

Мы замочек покрутили

И открыли! - и (показали ладошки)

(Выбегают медведь, лиса, белка)

Спасибо вам ребята, что нас освободили.

Мы вам за это дарим угощения.

Воспитатель: Ребята вам понравилось наше путешествие?

Итак, теперь,  мы должны болеть меньше и постараться не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от неё.  Я очень хочу, чтобы вы всегда соблюдали все правила и никогда не болели. На этом наше путешествие закончено.

Крепкого вам здоровья!