

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ “ТРИ ПОРОСЕНКА”

Задачи

- Продолжать учить детей бегать и ходить змейкой в колонне друг за другом, ходьбе мелким и широким шагом.
- Упражнять детей в подлезании под дугу, ворота, в принятии И.П. при метании мешочков в цель.
- Закреплять умение ходить в колонне друг за другом по прямой линии, прыгать на двух ногах, мягко приземляясь на носки стоп.
- Развивать ориентацию в пространстве, ловкость, быстроту, выносливость.
- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

Элементы здоровьесбережения:

- Массаж спины “Дождик”
- Дыхательное упражнение “Осень”
- Массаж для рук и лица « Умывальная песенка»
- Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия
- Пальчиковая гимнастика “Мизинчик”

Наглядные пособия: игрушки к сказке “Три поросенка”, 2 дуги, 10 обручей, по 2 мешочка на каждого ребенка, мягкие модули, кегли, лента, жетоны.

Предварительная работа: 1.Разучивание: Массаж спины “Дождик”, дыхательного упражнения “Осень», гимнастики для ног для профилактики плоскостопия, пальчиковой гимнастики “Мизинчик” 2. Чтение сказки “Три поросенка”, 3 Разучивание подвижной игры: “Мы веселые ребята”, хороводной “Ровным кругом”

Ход

Воспитатель (в группе): Ребята, я хочу предложить вам побывать в сказке .Вы готовы отправится? Тогда собирайтесь в путь дорогу.

Дети под музыку идут по периметру зала в колонне по одному, “змейкой”, обходя поставленные в ряд предметы, ходьба мелким и широким шагом, бег обычный , змейкой, ходьба в колонне друг за другом. Перестроение в круг.

Воспитатель: Жили-были три поросенка, три брата. Вспомните, как их звали? (Ответы детей: Ниф-ниф, Наф-наф, Нуф-нуф (на сцене игрушки мягкие три поросёнка , домики) Все лето они веселились, играли и спортом занимались. Особенно они любили выполнять музыкальную зарядку. Давайте и мы с вами научимся делать такую же зарядку .

Дети под музыку выполняют « Солнечную зарядку»

Воспитатель: Но вот наступила осень. (Дети выполняют дыхательное упражнение “Осень”.) Пожелтели листья и тихо зашептали на ветру “Ф-ф-ф-...” (Дети делают глубокий вдох носом, на выдохе произносят “Ф – ф – ф- ...”.)

Воспитатель: Стало пороссятам холодно. Но они у нас умные. Знают: чтобы не болеть, надо закаляться и массаж делать.

Массаж спины “Дождик”

Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!	<i>Встать друг за другом “паровозиком” и похлопывать друг друга по спине</i>
Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!	<i>Постукивание пальчиками</i>
Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте Бом... Бом... Бом...!	<i>Поколачивание кулачками.</i>
Дождик бегаёт по крыше – Бом... Бом... Бом... По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!	<i>Поглаживание ладошками.</i>

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Воспитатель: Решили пороссята построить себе дома на зиму. Ниф-ниф сделал себе дом из соломы, Наф – наф – из прутьев, а Нуф-Нуф построил дом из кирпича – он всегда считал, что дом поросенка должен быть крепостью. Довольные пороссята расшалились, разыгрались на полянке. А любят они играть в игру “Мы веселые ребята”. А вы, ребята, любите играть в эту игру?

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. На середине между линиями находится ловишка. (Ловишка выбирается считалкой).

Мы веселые ребята,
Любим бегать играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. Игра повторяется 2- 3 раза.

Воспитатель: После того как поросята поиграли и повеселились, они шли умываться.

Массаж рук и лица “Умывальная песенка”

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

Поросята умывались и вдруг увидели страшного Волка, притаившегося за кустом. Испугались поросята и бросились наутек. Первым добежал до соломенного домика Ниф-ниф. Захлопнув дверь перед самым носом Волка, он первым делом отдышался (*ребята делают дыхательную гимнастику: короткий вдох через нос и энергичный выдох через рот*).

Воспитатель: Только Ниф-Ниф успокоился, как вдруг дом зашатался. Разлетелся домик Ниф-Нифа на соломинки, а сам он побежал к дому Нуф-Нуфа. Нуф-Нуф пустил братца к себе в дом. Оба они почувствовали себя хорошо защищенными за стенами домика из прутьев и решили, что им нечего бояться. И решили поиграть в **игру «Ровным кругом»**

Воспитатель: Сегодня два брата много бегали, играли и у них устали ножки. Поэтому братья решили сделать гимнастику для ног.

Дети выполняют гимнастику для ног для профилактики плоскостопия:

Из-за леса, из-за гор Едет дедушка	<i>Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.</i>
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Егор.	
Сам на лошадке,	<i>Ходьба на пятках, руки за спиной.</i>
Жена на коровке.	<i>Ходьба на носках, руки за головой.</i>
Дети на телятках,	<i>Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.</i>
Внуки на козлятках.	<i>Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.</i>
Гоп,гоп, гоп!	<i>Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.</i>
Приехали!	<i>Присесть.</i>

Воспитатель: Вдруг и этот дом задрожал. Волк опять стал дуть. И из стен дома посыпались прутьики, и вскоре от домика осталась только дверь. Бедные поросята, что есть сил, кинулись к старшему брату. Спрятались поросята в доме Наф-Нафа. Вот здесь-то они в безопасности – дом каменный, крепкий. Как волк не старался, ни дул – ни один камень не сдвинул со своего места. Волк ушел, а поросята решили устроить соревнования, чтобы быть сильными и ловкими.

“Полоса препятствий” - дети делятся на две команды с помощью жетонов , упражнения выполняются “поточным” методом.

1. Подлезание под дугой, пролезание в воротики.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(4-5 обруча)
3. Метание мешочков в корзину (по 2 мешочка).

Воспитатель: Поросята поняли, что надо жить дружно, и тогда им не страшен волк. А если они ссорились, тогда всегда делали пальчиковую гимнастику “Мизинчик”

Пальчиковая гимнастика “Мизинчик!”

А из пальцев мой любимчик
Самый маленький –
Мизинчик!
Потому что, если только
С кем поссорюсь невзначай,
 Попрошу его тихонько:
“Поскорее выручай”.
Кто обижен, кто обидчик –
Повернись друг к другу,
Подавай сперва мизинчик,
А потом всю руку:
- Мир, мир навсегда!
- Будем вместе?
-Да-да-да!

Воспитатель: Вот так дружно стали жить поросята. А нам с вами пора возвращаться в группу. Дети под музыку выходят из зала.