МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №1 г. Шебекино Белгородской области»

Сценарий физкультурного развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий в младшей группе «Мы выбираем здоровье!»

Воспитатель: Ситникова

Ольга Николаевна.

Шебекино

2022 г.

Тема: «Мы выбираем здоровье!»
Возрастная категория: младшая группа
Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.
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.
Оборудование: массажные дорожка, массажные ортопедические коврики, гимнастические палки, гимнастические коврики, игрушечный мишка, макет домика, письмо, ноутбук, муляжи фруктов и овощей, корзинки, флажки жёлтого и синего цветов, мяч,

Ход развлечения:

Воспитатель: Вы, ребятки, подойдите,
На меня все посмотрите.
Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Воспитатель: Ребята, я вчера получила необычное письмо. Когда я решила его прочитать, то выяснилось, что оно адресовано не мне, а медвежонку, который живет в сказочном лесу. Ребята, а давайте мы вместе отнесем это письмо медвежонку в сказочный лес, вдруг в нем что-то важное! А по пути мы с вами будем преодолевать препятствия, которые помогут нам укрепить свое здоровье. Вы ребята сильные, ловкие, умелые. Я думаю, у нас всё получится.
Тогда не зевай и не ленись,
Друг за другом становись!

Ходьба с препятствиями под музыкальное сопровождение.
(движения делаются в соответствии с текстом)
1.
Мы шагаем, мы шагаем
Прямо по дорожке,
Хорошенько поднимаем
Выше, выше ножки!
Молодцы!
Пошли дальше.
2.

Идем мы на носочках
По узенькой тропинке,
Держим голову все прямо,
Не сгибаем спинки.
3.
А теперь на пятках
Пройдемте – ка, ребятки.
4.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
5.
А вот болото на пути у нас,
По нему пойдём сейчас.
Ступайте осторожно, чтобы не оступиться.
Болото топкое и глубокое.
Идите за мной след в след.
6.
А теперь по кочкам, по кочкам –
прямо до лесочка

Воспитатель: Вот мы и миновали болото, добрались до леса. А в лесу подул ветерок. Ребята, давайте мы свами покажем, как дует ветерок на деревья.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

ИП: сидя на полу на коленях, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Воспитатель: А здесь прямо на опушке чью – то видим мы избушку. Дети, как вы думаете, кто в ней живет? *(ответы детей)* Давайте постучим.

Игровое упражнение «Отзовись»

1. Дети стучат кулачком одной руки о ладошку другой и говорят: «Тук-тук-тук!».
2. Хлопают в ладоши и говорят: «Хлоп-хлоп-хлоп!».
3. Топают ногами и говорят: «Топ-топ-топ!».

(Пока дети выполняют игровое упражнение, воспитатель достает из домика игрушечного Мишку с перевязанным горлом)

Мишка: Кто тут сильно так стучит? Кто тут громко так шумит?

Воспитатель: Здравствуй, Мишка! Это мы, детишки. Несем тебе письмо. А ты двери не открываешь, в дом нас не впускаешь.

Мишка: Ребята, я очень сильно заболел. Я написал письмо доктору Айболиту и он выслал мне рецепт как вылечиться, и предупредил, чтобы его выполнить

мне нужны помощники. Вы мне поможете ребята? Давайте скорее лечиться!!!

(Мишка достает из кармана письмо и начинает его читать)

Чтобы быть здоровым надо
Никогда нам не зевать
Как проснулся – первым делом
Процедуры выполнять…

Задание №1 «Доброе утро»

Проводится небольшая зарядка под музыку**.**

Задание №2 «Водные процедуры»

Все дети становятся по кругу спортивного зала. Зайка называет процедуры и все вместе их выполняют под музыкальное сопровождение.
- Мытье лица
- Чистка зубов
- Мытье головы
- Мытье рук
- Мытье ног

(Когда все выполнили , Мишка начинает читать следующее задание)

Мишка: А когда умылся ты
То на кухоньку сходи
Холодильник открывай
Фрукты смело доставай!

Игра-эстафета «Фрукты и овощи»

10 ребят делятся на 2 команды друг за другом по 5 человек. На конце спортивного зала стоят пустые корзины, рядом вразброс лежат овощи и фрукты. Задача ребят поочередно добежать до корзины, взять нужный предмет и положить в нее фрукт или овощ. Побеждает та команда, у которой закончатся нужные им предметы.

Мишка долго не ленись
Болен ты не унывай
Ты хотя бы уберись
Хвост с дивана поднимай

Подвижная игра « Чистюли».

На полу вразброс лежат желтые и синие флажки. По сигналу, дети бегают под музыку по залу. Как только музыка затихает девочкам необходимо взять желтые флажки, а мальчикам синие. И наоборот.

Дома чисто- хорошо
Только это уж не все
Чтоб здоровым, крепким быть
Нужно на улицу ходить

Подвижная игра «Зайцы и медведь».

Дети-зайчики, а медведь назначается считалкой. Мишка садится на пенек, как только дети начнут дразниться – медведь старается их догонять и ловить.
Мы – весёлые зайчата,
Любим прыгать и скакать,
Ну-ка, Мишка косолапый,
Ты попробуй нас догнать!
Мишка мал , не очень смел
Подарить что-то хотел

Малоподвижная игра «Прими подарок».

В игру дети играют на примере малоподвижной игры «Горячий картофель».

Если ты все выполнял
Правильно заданья
То болезни не страшны
Завершим соревнования

Релаксационное упражнение «Улыбнись»

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.
« Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал.
Тот, конечно, не устал, но устала голова,
Думать ей всегда пора.
Надо просто полежать,
Вспомнить солнце, море.
Посмотреть внутрь себя
И звездочку увидеть,
Рядом с луною.
Вот она блестит и улыбается.
И от луны зажигается.
Если это увидел ты.
Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

Воспитатель: Дети, вам понравилось наше путешествие? Какое у вас сейчас настроение? Да, от нашего путешествия мы получили заряд бодрости и хорошее настроение, и даже укрепили свое здоровье. Мишка, а тебе понравилось наше путешествие? *(да)*.
Мишка: Спасибо вам, ребята, за науку.
Я теперь никогда не забуду,
Что надо день с зарядки начинать,
Что надо много бегать, прыгать и скакать,
Буду умываться,
Буду закаляться.
Буду бодрым, весёлым и здоровым
И буду снова вас в гости ждать!

Литература:

1. Образовательная социальная сеть nsportal.ru
2. https://www.maam.ru/