Сценарий мероприятия «Путешествие по сказке «Колобок» с использованием элементов здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

 ***Разработчик: Скоробогатько Н.А., воспитатель группы компенсирующей направленности для детей 3-4 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 80»***

         **Цель:**улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков, знакомство родителей с оздоровительными технологиями и корригирующими упражнениями для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

  Формировать потребность в активной форме деятельности и здоровом образе жизни.

  Формировать навыки правильной осанки, правильного дыхания.

  Развивать основные функции стоп; обучение постановке стоп при ходьбе; улучшение кровообращения стоп, улучшение координации движений.

**Образовательные:**

  Развивать умение действовать по команде, ориентироваться в пространстве.

  Закреплять в игровой форме навыки ходьбы; навыки в пролезании через туннель (поваленные деревья); ходьба по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, разучивание гимнастики для глаз.

**Воспитательные:**

  Создавать доброжелательную, эмоциональную атмосферу, ситуацию успеха.

  Формирование заинтересованности стойкости интереса у участников к физическим упражнениям.

  Создание положительного эмоционального настроя, воспитание чувства коллективизма.

**Место проведение:** спортивный зал.

**Участники:**дети 3-4 лет, родители.

**Ход практического мероприятия:**

**Ведущий:** Здоровье – это движение, это правильное питание, чистое тело, здоровье - это доброе сердце. И сегодня, уважаемые взрослые, мы предлагает вам вместе с детьми совершить путешествие по сказке «Колобок», где практически коснёмся секретов здоровья.

А чтоб было интересней,

Сказку мы сейчас покажем,

И в стихах её расскажем…

***(родители и дети строятся в одну колонну)***

Все готовы? В добрый час!

Начинаю я рассказ.

Отправляемся все в путь.

Мы шагаем вместе дружно,

Ведь попасть нам в сказку нужно.

Вместе весело идем,

И ничуть не устаем.

По дорожкам все шагаем

И здоровье укрепляем,

Осанку сохраняем.

***(Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату боковым шагом, ходьба по дорожкам «следы», камушкам…)***

Чтоб быстрее нам добраться,

Нужно всем нам пробежаться ***(бег).***

Снова весело идем,

В сказку скоро попадем

***(Ходьба на внутренней, внешней стороне стопы, на пятках, с высоким подниманием колен.)***

За руки с детьми возьмитесь

И друг другу улыбнитесь.

***Сказка начинается* (**движения повторяйте за мной).

1.Жил старик ***(носки ног вместе, пятки врозь, руки на поясе, спина прямая***) со своею старухой(***пятки вместе, носки ног в стороны, пружинка)*** вмаленькой лесной избушке (***приседание руки над головой изображают крышу).****Утром рано дед проснулся, и немного потянулся* ***(и.п. – о.с. поднять руки через стороны вверх, прогнуть спину).***

2.Попросил однажды Дед:

«Испеки-ка на обед

Колобок румяный, вкусный,

Раньше ты пекла искусно»**.**

***(И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны (4 раза).***

3.  Старуха по сусекам помела,

Горсти две муки нашла,

Больше-то не нужно.

Соль добавила, песок,

Ложки две сметаны.

Славный выйдет колобок,

Пышный и румяный*.*

***(И.п. - о.с. руки на поясе, приседание 4 – раза.)***

4. Хоть у бабки мало силы,

Бабка тесто замесила-

Вышел ровный, вышел гладкий

И румяный колобок.

***(И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклоны вперед, повороты - колени не сгибать, руками коснуться пола).***

5**.**Непоседа Колобок-

У него румяный бок,

Стал он прыгать и скакать,

Бабку с дедом потешать

 ***(И. п. ноги в свободном положении, руки на поясе, прыжки вокруг себя – 20 сек.)***

6. Непоседе Колобку

Стыть бы на окошке,

Но решил он: «Убегу!

Разомнусь немножко!»

***(Ходьба, перекаты с носка на пятку).***

Покатился Колобок

Мимо елок и берез.

(Колобок убегает).

**«Вернём колобка бабушке и дедушке?**

**Отправляемся все в путь»**

v ***Игровое упражнение «Мостик».***

Вот тропинка через речку,

Придется по мостику всем нам идти,

Мы по мостику пройдем,

И друг друга не толкнем.

***Выполняется ходьба по скамейке (дети, родители подстраховывают).***

v ***Игровое упражнение «Высокие ели».***

По мосту мы дружно шли,

Высокие ели у нас на пути.

***(родители встают в круг и берутся за руки, дети под музыку пробегают змейкой под руками родителей за воспитателем).***

v ***Игровое упражнение «Поваленные деревья».***

По мостику мы дружно шагали,

Деревья, поваленные увидали.

***(Родители ставят ноги на ширине плеч, дети пролезают под ними на четвереньках).***

**А на встречу, ой-ой-ой,**

**Скачет заинька косой.**

**Заяц**: Здравствуйте, ребята и взрослые!

Вы наверно Колобка ищите? Поиграете со мной - скажу вам куда он покатился!

**Ведущий:**

С зайкой надо поиграть

Колобка нам отыскать.

**Самомассаж с массажными мячиками:**

Заяц рассказывает сказку про ёжика ***(дети и родители выполняют все движения вместе с зайцем).***

**Сказка про ежика**

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик ***(зажать шарик в ладошке).***

Выглянул ежик из своей норки (***раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко.***

Улыбнулся ежик солнышку ***(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером***) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке ***(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).***

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку ***(ладошки соединить в форме круга).***

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке ***(зажимать шарик между ладошками).***

Стал цветочки нюхать ***(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).***

Вдруг набежали тучки ***(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)***, и закапал дождик: кап-кап-кап ***(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).***

Спрятался ежик под большой грибок ***(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)***и укрылся от дождя.

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много… Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки ***(каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика)***. Довольный ёжик побежал домой ***(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик***), а потом по извилистой дорожке ***(круговые движения шариком).***

Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! ***(зажать шарик в ладошке).***

**Заяц:**

Видел я, как вы старались, покажу дорогу.

Вот тропинка через поле.

***Выполняется ходьба по массажным дорожкам из пробок (выполняют дети, родители подстраховывают).***

А на встречу, ой-ой-ой,

Медведь идет большой

**Ведущий:**Здравствуй, Мишка, мы Колобка ищем! Ты не знаешь, куда он покатился?

**Медведь:**Поиграете со мной - скажу вам куда он покатился!

v ***Игра «У Медведя во бору****» (проводится 2-3 раза).*

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит-

Он на нас рычит.

v ***Игра «Шишки» (метание в цель).***

**Воспитатель:**А навстречу, ах,  Рыжая Лисичка.

**Лиса**: Здравствуйте, ребята и взрослые! Вы наверно Колобка ищите? Вот Колобок**.** Сможете выполнить мои задания - он ваш, а нет - я съем его!

Я предлагаю всем поиграть в игру:

v ***Игра «Полезное — вредное»***

Если я назову полезное — вы хлопаете, ели вредное — топаете.

Орехи, молоко, чупа-чупс, сухарики, шоколадные конфеты, петрушка, лимон, колбаса копченая, сыр, морковь, капуста, яблоко, рыба.

Молодцы, ребята, справились с заданием все. А сейчас, давайте проведем небольшую зарядку для глаз. Не только морковь помогает нам лучше видеть, но и регулярные упражнения для глаз помогут нам сохранить хорошее зрение.

v ***Гимнастика для глаз «Лиса»***

Давайте сейчас научимся её выполнять.

Ходит рыжая лиса ***(крепко зажмурить и открыть глаза)***

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, ***(вытянуть вперёд правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.)***

Ищет, где бы поживиться ***(вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы).***

Пошла лиса на базар***(поднять руку и опустить, прослеживая взглядом)***

Посмотрела на товар**.**

Себе купила сайку ***(описать рукой круг по часовой стрелке)***

Лисятам балалайку (***круг против часовой стрелки).***

Молодцы! И с этим задание вы справились.

Посмотрите, какое необычное дерево. Оно не простое, волшебное – витаминное. Я сейчас загадаю загадки. А отгадку вы найдете на этом дереве.

***(Ребёнок картинку - отгадку приносит родителю для зачитывания пользы продукта).***

Уродилась я на славу

Голова бела, кудрява

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

**(капуста)**

***Информация для родителей: витамин К  регулирует свертываемость крови. Есть в салате, кабачках, шпинате.***

Само с кулачок,

Красный бочок.

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко

**(яблоко).**

***(Витамин  С  борется с болезнями. Есть в луке, чесноке, капусте, лимоне, черной смородине. Способствует заживлению  ран, полезен для иммунной системы, костей).***

На вкус слегка я кисловат

Но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион,

Зовут меня сеньор…

**(лимон)**

***(Витамин С защищает организм от простуды. Ещё содержится в бананах, хурме, в сырых овощах – помидорах, моркови, луке, чесноке).***

Как на нашей грядке

Выросли загадки:

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.

**(Помидоры)**

***(Витамин В  помогает работать нашему сердцу, повышает сопротивление организма болезням).***

Посадили зернышко –

 Вырастили солнышко.

Это солнышко сорвем,

Много зерен соберем

Их поджарим, погрызем,

А придут гости – им дадим по горсти.

**(Подсолнух)**

***(Витамин Б  оказывает благотворное влияние на глаза. Содержится ещё в кукурузе, картофеле, моркови, капусте).***

**Ешьте овощи и фрукты - это лучшие продукты!**

**Вас спасут от всех болезней – нет вкусней их и полезней!**

**Лиса:**Справились с заданием. Держите Колобка.

**Ведущий:** Вот и нашли мы Колобка, обязательно вернём его бабушке и дедушке.

**Лиса**: Вот вам мои угощения в них много витаминов (яблоки).

**Ведущий:**Сказка – ложь, да в ней намёк, всем здоровый урок!

Вот и закончилось наше путешествие. Спасибо всем за участие, надеемся,  что – то полезное вы для себя почерпнули.

До новых встреч в новом учебном году.

***Будьте здоровы и бодры!***