***«Береги здоровье смолоду»***

***-****сценарий физкультурно-оздоровительного праздника.*

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья, расширение знаний о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста в реализации спортивного праздника.

**Задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;

- укреплять дыхательный аппарат;

- развивать двигательную активность детей через подвижные игры, физические упражнения, танцевальные и имитационные движения;

**-**способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни;

**-** воспитывать бережное отношение к себе и другим;

**-** развивать умения: работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое дело до конца;

**-** создать положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:** корзины для мячей, гимнастические палки, мячи резиновые; воздушные шарики, ноутбук, мультимедийный проектор; презентация в PowerPoint «Здоровье»; костюм «Айболита»; музыкальная подборка.

**Предварительная работа с детьми:**

- проведение бесед с детьми на темы: «О вредных и полезных привычках», «О здоровом образе жизни», «О строении тела человека», «О пользе физических упражнений»;

- знакомство детей на занятиях по физической культуре с различными здоровьесберегающими технологиями (корригирующая гимнастика, зарядка, самомассаж и т.д.);

- разучивание стихотворений и песен на тему здоровья.

**Ход праздника**

(Под звуки музыки дети входят в зал, украшенный символикой и картинами соответствующими празднику)

Дети исполняют песню «Зарядка»

*Ведущая:* - Здравствуйте дорогие дети !!!Этот день мы хотим посвятить здоровому образу жизни и всему тому , что позволяет сохранять и укреплять наше здоровье, и сегодня нам предстоит увлекательное путешествие по стране «Здоровье», где вы узнаете много нового о строении тела человека, и еще встретите сказочных героев, а вот каких узнаете сами – если будете внимательно глазками смотреть и ушками слушать !!

- А теперь ответьте на вопрос: Кто придет на помощь к вам,

если вдруг вы заболели,или у вас болит живот? (ответы детей, начинает играть музыка..)

В зал к детям входит *Айболит* (обращается к детям)

-У тебя живот болит?

-У тебя в ушах свистит?

-У тебя спина скрепит?

- Хоть у кого-нибудь, здесь что-нибудь болит ?!

- Я же добрый доктор Айболит!!! Моя задача больных лечить.

*Ведущая*: - Айболит у наших ребят тело не болит, но они знают прекрасное стихотворение о нем!!

**Стихи**

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо-влево…

Гибкое какое тело!

*Ведущая* – а гибкое тело бывает только от гимнастики.

**Комплекс корригирующей гимнастики**

1)И.п.- стоя ,ноги на ширине плеч

1- руки через стороны поднимаем вверх –вдох,

2- вниз- выдох.

2)И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1,2,3,4,- вращение локтями вперед

1,2,3,4,- вращение локтями назад

3)И.п. – лежа на спине

1-2 поднимаем голову (выдох)

3-4 вернуться в и.п. (вдох)

4)И.п.- лежа на спине

1-2одновременно развести ноги и поднять руки над головой

3-4 вернуться в и.п.(бабочка)

5)И.п.- лежа на спине , имитация езды на велосипеде

6)И.п.- лежа на животе

1- руки вверх

2- руки в стороны

3- руки за голову

4- расслабились вернулись в и.п.

7)И.п.- лежа на животе, подняли прямые руки и ноги вверх

1-2 раскачиваемся на животе (лодочка)

8)И.п.- коленно-кистевой упор

1-выгибаем спину вверх, (вдох, втягиваем живот)

2-прогибаем вниз (выдох)

9)И.п.- стоя на четвереньках, сгибая локти и наклоняясь подбородком к полу, двигаемся вперед касаясь по очереди пола грудью, животом, бедрами.(кошечка)

10)И.п.- лежа на спине, прижать оба колена к груди, покачаться на спине в группировке

11)И.п.- стоя на коленях

1- руки через стороны вверх (вдох)

2-наклонились лбом коснулись пола (выдох)

Гимнастика выполняется по фоновую музыку «»

*Айболит:* - хорошо детишки владеют своим телом, а загадки про него отгадаете?

**Загадки**

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.
(Сердце)

Мы в нее зимой и летом
С головы до ног одеты,
Даже на ночь снять не можем,
Потому что это… (кожа)

Подарить открытку маме,
Дать злодею тумака
И здороваться с друзьями
Помогает нам… (рука)

Всё что мы положим в рот,
Попадает к нам в… (живот)

На лице он выдается,

Не в свои дела суется,

Но сопеть и нюхать тоже

С удовольствием он может. (нос)

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.(пальцы)
*Ведущая* :- Пока ребята отгадывали загадки немного отдохнули, и чтобы закрепить наши знания предлагаю посоревноваться !!!! ( дети делятся на 2 команды, у каждой девиз и название соответствующие празднику)

А соревнования начнем с очень интересной требующей огромной концентрации внимания эстафеты. Готовы?

**Эстафета**

1) передай мяч товарищу, дети распределяются по всей длине дистанции и из одной корзины передают мячи друг другу , складывая в другую корзину.

Ведущая- молодцы ребята, и в следующей эстафете предлагаю укрепить мышцы пресса и спины.

2) дети разбиваются на пары,телега

Ведущая – все ребята старались и справились с заданием на отлично!!!

Айболит – а у меня тоже есть конкурс , только в нем вам придется поработать умом!!

3) соотнеси предметы и части тела(зубная щетка –рот, волосы –расческа, ногти – ножницы и т.д.)(игра применяется именно в этом месте , для того чтоб дети переключили свое внимание и отдохнули )

Дети а вы знаете , что отдельного внимания требуют наши легкие и их тоже надо регулярно развивать , и для этого я приготовила эстафету надуй шар.

4)шариков должно быть по количеству детей , каждый подбегает и надувает шарик(завязывают взрослые)

5)эстафета направленная на укрепление мышц спины (использование нетрадиционного оборудования, вдоль зала натянуты канаты на которых надеты шарики ) каждой команде дается гимнастическая палка и по одному подняв палку вверх и подцепив один шарик, ребенок сопровождает его до ориентира , возвращается обратно, передает палку.

*Айболит:* - я как доктор рекомендую, после активных игр и эстафет надо хорошенько отдохнуть!!!!и мы с вами выполним небольшой сеанс релаксации и самомассажа.

**Релаксация и самомассаж**

Дети становятся в круг и выполняют самомассаж под музыку «У Жирафа пятна ..»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. Хлопаем по всему телу ладонями.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках. Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. Щипаем себя, как бы собирая складки.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках. Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шерсточка везде.
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шерсточка везде. Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках. Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.
А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках. Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

*Доктор Айболит:*

Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься,
Будем сильными, тогда...

Очень рад я и доволен, что теперь никто не болен, каждый весел и здоров, и к занятиям готов.

Всем спасибо за вниманье

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

 Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

*Ведущая:* Дорогие наши дошколята, через год вы пойдете в школу,станете совсем взрослыми, очень важно чтобы вы помнили всегда,что здоровье надо укреплять, заниматься спортом,закаляться и тогда вам в жизни будет все по плечу!!!

Участники соревнований награждаются грамотами и ценными призами!!