Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

общеразвивающего вида детский сад «Солнышко» п. Савинский.



Воспитатели:

Огурцова Марина Александровна

Адаменко Лариса Алексеевна

**Физкультурно-оздоровительный досуг**

**«Весёлое путешествие»**

(для детей младшего дошкольного возраста)

 **Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:
*Воспитательные:*** формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни; приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни.
***Развивающие:*** закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.
***Оздоровительные:*** охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

**Приемы руководства деятельностью детей:**

1.Приемы постановки целей и мотивации деятельности: приобщение детей к здоровому образу жизни, создание праздничной атмосферы для деятельности детей, определение цели, создание проблемной ситуации.
2.Приемы активизации деятельности детей в процессе досуга: создание развивающей среды, использование художественного слова.
3.Приемы организации практической деятельности детей: разучивание движений.
4.Приемы поддержания интереса у детей: ситуация успеха, чередование видов деятельности, предложение по продолжению деятельности в данном направлении во взаимодействии с родителями.
5.Приемы оценки и самооценки: поощрение, совместное (педагогом и детьми) определение качества двигательной деятельности детей, взаимопомощь детей.

**Критерии оценки деятельности детей в ФОД:**

1.Активно участвуют в двигательной деятельности;
2.Соблюдают элементарные правила здорового образа жизни;
3.Выполняют доступные возрасту гигиенические процедуры;
4.Проявляют волевое усилие, старание.

**Интеграция образовательных областей:**

***Область: Физическая культура***
Интеграция:

Разминка

Упражнения: «Волшебный канатик», «Рыбки», «Игра с водой», «Тропа здоровья», «На берегу», «Камешки», «Под мостиком», «Мячики», «Чудо-дерево»
Релаксация «Солнышко».

Дыхательная гимнастика «Бабочки»

Массаж «Любит ёжик умываться»

Игра «Лохматый пёс»
Решаемые задачи: Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важные условия сохранения и укрепления здоровья детей.

***Область: Социализация***Решаемые задачи: Приучать решать интеллектуальные и личностные задачи. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

***Область: Коммуникация***Интеграция: Беседа c детьми
Решаемые задачи: Учить использовать вербальные и невербальные средства общения. Прививать умения планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека. Развитие всех компонентов устной речи, практическое овладение нормами речи.

***Область: Музыка***Интеграция: Вход детей под спортивный марш.
Разминка. Упражнения под весёлую музыку.
Релаксация под спокойную музыку.
Решаемые задачи: Воспитывать эмоциональное реагирование на музыкальные произведения, выполнять движения под музыку.

***Область: Чтение художественной литературы***Интеграция: Использование стихотворений
Решаемые задачи: Обогащать впечатления детей посредством использования художественного слова.

***Область: Безопасность***Интеграция: Разминка. Упражнения.
Решаемые задачи: Формирование основ безопасной жизнедеятельности.

***Материалы и оборудование:*** канат, мячи, мешочки с песком, скамейка, «туннель», чудо-дерево, цветок с лепестками-загадками, палочка с прикрепленной бабочкой на нитке.

**Предварительная работа:**

Разучить:

1. Дыхательная гимнастика «Бабочка».
2. Самомассаж «Любит ёжик умываться».
3. Подвижная игра «Лохматый пёс».

**Ход проведения досуга:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название блока | Драматический текст (с музыкальным сопровождением) | Описание упражнения |
| 1. | Выход | - Давайте поиграем.Глазки, глазки, добрый день, заниматься вам не лень?Ушки, ушки…..Носик, носик……Ротик, ротик…….Щёчки, щёчки……..Ножки, ножки……..Ручки, ручки……….Настроение у нас хорошее? А где же оно? Ах, вот оно! В нашей улыбке. Давайте возьмём за руки своих мам и передадим друг другу хорошее настроение.Вместе с мамочкой вдвоёмПо дорожке мы пойдём.Выше ножки поднимаем,Дружно, весело шагаем.Вот как хорошо идти Нам со всеми по пути! | Дети заходят в зал, где их ждут родители. Встают в круг.Дети за руку с мамочкой шагают за воспитателем. |
| 2. | «Зайки» | Дружно прыгайте, как зайкаНа зелёненькой лужайке. | Мамы держат детей за руки и вместе с ними выполняют прыжки на месте. |
| 3. | «Ягодки» | Вы тихонько наклонитесь,Хорошенько приглядитесь.Будем ягодки искать,Земляничку собирать. | Руки на поясе, наклоны вперёд. Приседания.  |
| 4. | «Часики» | Часики тик-так идут,Дальше нас идти зовут.Ходят часики вот такТик-так, тик-так.Вправо, влево головойТик-так, тик-так.Зазвонили громко, ой!Трррр… | Руки на поясе, наклоны в стороны: вправо, влево, все говорят «тик-так» (8 раз). |
| 5. | Приглашение в сказку | А скажите-ка, ребятки,Любите вы шоколадки?В сказку сладкую пойдём,Чудо-дерево найдём,Где на каждой веткеВисит по конфетке. | Руки вперёд-вниз (2раза).Хлопки в ладоши (8 раз).Сжать и разжать кулачки, руки в стороны (8 раз). |
| 6. | «Волшебный канатик» | Вот канатик на пути,Нужно по нему пройти.Он волшебный, не простой,Он поможет нам с тобой В сказку сладкую пройти,  Чудо-дерево найти. | Ходьба по канату, руки в стороны. |
| 7. | «Цветок» | Вырос на пути цветок-Разноцветный лепесток.Встали прямо, как ростки.Ну-ка, с пяток на носки,Покачаемся минуткуВозле синей незабудки.Посмотрите, здесь загадки.Отгадайте их, ребятки.Лепесточек оторвёмИ загадку там найдём.Ну-ка, дружно все вставайтеИ заданья выполняйте. | Руки на поясе, качаются с пяток на носки. |
| 8. | 1-е задание: «Бег» | Быстро с мамой побежалиИ ни разу не упали. | Бег стайкой в паре с мамой. |
| 9. | 2-е задание «Теплоход» | Сели мы на теплоходИ поплыли мы вперёд.По морям и по волнам.Нынче здесь, а завтра там. | Ребёнок и мама садятся лицом друг к другу, ноги в стороны, держат друг друга за руки. Руки в стороны «лодочкой» и выполняют наклоны в стороны (4 раза). |
| 10. | 3-е задание «Самолёт» | А теперь на самолёте,На одном автопилоте:То в Москву, то в ВолгоградЯ полёту очень рад. | Мамы держат ребёнка под руки, спинкой к себе и кружат его. |
| 11. | 4-е задание «Лошадка» | На лошадку мы садимсяИ нисколько не боимся.Гоп- гоп, цок-цок,Прокати ещё разок. | Бег «лошадки», одна ножка впереди, другая чуть сзади. |
| 12. | 5-е задание «Бабочка» | Вот бабочки летают,В воздухе легко порхают.Вы на них подуйте:Бабочки, танцуйте! | Мамы держат палочки с прикреплённой к ней на нитке бабочкой. Дети дуют на бабочек. |
| 13. | «Рыбки» | Не устали вы идти?Нам не сбиться бы с пути.Мы до озера дойдёмИ, как рыбки, поплывём. | Мамы с детьми ложатся на живот вокруг каната, берут его обеими руками и прогибают спину. |
| 14. | «На берегу» | Ну-ка, маленький дружок,Сядем мы на бережок.До носочков дотянулисьИ друг другу улыбнулись. | Садятся в круг лицом, берут канат и делают наклоны вперёд, дотягиваясь до носочков (4 раза). |
| 15. | «Игра с водой» | Ножки в воду опускайте И в водичке поболтайте. | Сидя, руки - упор сзади, ножки как бы «полощут в воде».  |
| 16. | «Камешки» | Вдоль по бережку пройдём,В руки камешки возьмём,Бросим в воду мы их дружноИ идти нам дальше нужно. | Берут «камешки» (мешочки) и бросают их в корзину на расстоянии 1,5 м. |
| 17. | Тропа здоровья:«Мостик», «Норка», «Брёвнышки» | Все по мостику пойдём, Ручеёк мы перейдём,К мышке в гости мы зайдём, В норку живо прошмыгнём.Через брёвнышки шагаем, Выше ноги поднимаем. | Идут по скамейке, держат маму за руку. Пролезают в «туннель», мамы ждут у выхода из него. Перешагивают через мячи. |
| 18. | Релаксация «Солнышко» | Долгим оказался путь,Нужно всем нам отдохнуть.Солнце, солнце, пригревай,С нами солнце поиграй!Правый бок и левый бокК солнцу поверни, дружок. | Дети и мамы ложатся на ковёр, перекаты с правого бока на левый. |
| 19. | Самомассаж «Любит ёжик умываться» | А теперь, дружок, встаёмИ массаж мы начнём.Любит ёжик умываться,Вместе с нами закаляться:лапку правую вперёдОн немножечко потрёт,А потом наоборот -Лапку левую потрёт.Грудку тоже моет чисто, Быстро-быстро, быстро-быстро.Чтобы чистыми всем быть,Надо ушки нам помыть. Ёжик, ёжик всё помыл?Носик вымыть не забылЛапками ты поскорей, Три свой носик Ерофей.Лобик тоже не забудь.Мой его ни как-нибудьПотри его немножкоТы - лапкой, мы - ладошкой.К ножкам будем приступать,Будем ножки растирать.Моем ножки чисто, чисто -Будут бегать ножки быстро.Ёжик с нами умывался,Ёжик с нами закалялся, Быть здоровыми всегда, Всем нам нужно, да, да, да! | Растирание рук.Растирание груди.Растирание ушей.Растирание носа.Растирание лба.Растирание ног. |
| 20. | «Под мостиком» | Детки, спиночки прогнитеИ под мамой проползите. | Мамы делают упор на ноги и на руки, лицом к полу, прогибают спину, и дети подлезают под маму, как под мостик. |
| 21. | Игра «Лохматый пёс» | Вот сидит лохматый пёс.Белый лобик, чёрный нос.Бобик, Бобик, лапку дай,Сядь на коврик и не лай. | Воспитатель предлагает покатать мячи, но их «сторожит» лохматый пёс. Дети подходят к нему, говорят слова, грозят пальцем, пёс лает и догоняет детей. Дети бегут к своим мамам и «прячутся в домике». |
| 22. | Мячики (катание мячей) | Мячики берите, К мамам их катите. | Берут из корзины мячи. Садятся на ковёр напротив мам и катают друг другу мячи. |
| 23. | Чудо-дерево (прыжки на месте). | Мячики все соберите  И в корзинку их сложите.Мы все препятствия прошли И чудо-дерево нашли.Ну-ка, прыгайте все детки,Дотянитесь до конфетки.Мамы, мамы. Подойдите,Своим деткам помогите. | Собирают мячи в корзину у чудо-дерева. Прыжки на месте. |
| 24. | Финал. | Рады мамы, рады детки:Очень вкусные конфетки.Будет музыка играть,Будем весело плясать.Раз, два, три, четыре,Мы движенья сочинили.Пять, шесть, семь, восемь,Повторить мы вас попросим.Ручками крути, крути, крути.Ножками верти, верти, верти. | Выполняют танцевальные движения вместе с мамами. |

**Литература:**1. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С.Голицына, Москва: Скрипторий, 2006г.
2. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» М.Н.Кузнецова, Москва: «Аркти», 2002г.
3. «Физкультурные праздники в детском саду», В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак, Москва: Просвещение, 2003г.