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 вдвоём  По 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 зайка  На 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 так  Тик-так, тик-так.  Вправо, влево головой  Тик-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 ветке  Висит 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 минутку  Возле синей незабудки.  Посмотрите, здесь загадки.  Отгадайте их, ребятки.  Лепесточек оторвём  И загадку там найдём.  Ну-ка, дружно все вставайте  И заданья выполняйте. | Руки на поясе, качаются с пяток на носки. |
| 8. | 1-е задание: «Бег» | Быстро с мамой побежали  И ни разу не упали. | Бег стайкой в паре с мамой. |
| 9. | 2-е задание «Теплоход» | Сели мы на теплоход  И 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 Волгоград  Я полёту очень рад. | Мамы держат ребёнка под руки, спинкой к себе и кружат его. |
| 11. | 4-е задание «Лошадка» | На лошадку мы садимся  И 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 дойдём  И, 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 дотянулись  И 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 дружно  И 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 бок  К солнцу поверни, дружок. | Дети и мамы ложатся на ковёр, перекаты с правого бока на левый. |
| 19. | Самомассаж «Любит ёжик умываться» | А теперь, дружок, встаём  И 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 забыл  Лапками ты поскорей, Три свой носик Ерофей. Лобик тоже не забудь. Мой его ни как-нибудь  Потри его немножко Ты - 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 прогните  И 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.