**«По осеннему лесу с Колобком»-** оздоровительный досуг для детей разновозрастной группы.

Автор: Егорова Елена Викторовна, воспитатель структурного подразделения – детского сада «Солнышко» МБОУ-СОШ с. Чиганак Аркадакского района Саратовской области

Описание материала: Предлагаю вам конспект оздоровительного досуга для детей разновозрастной группы «По осеннему лесу с Колобком». Данный конспект будет интересен воспитателям сельских детских садов, укомплектованных одной разновозрастной группой. Этот конспект оздоровительно – познавательно- развлекательного характера направлен на закрепление представлений о здоровом образе жизни.

**Конспект оздоровительного досуга для детей разновозрастной группы «По осеннему лесу с Колобком»»**

Цель: Закрепить знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими, оздоровительными упражнениями для здоровья человека.

Задачи:

Развитие спортивных качеств - ловкости, смелости, силы, гибкости.

Развитие выносливости.

Укрепление здоровья детей.

Под веселую музыку дети входят в зал, оформленный в виде осеннего леса.

Ведущий: за окном настоящая осень. Она может быть разной: серой, в лохмотьях опадающей листвы, грустной, с тихим плачем мелкого дождя, с караванами улетающих птиц, а может быть пышной, яркой и нарядной.

Дети читают стихи:

1.Осенью бывают

Ясные деньки.

Листики порхают

Словно мотыльки.

2.Нити паутинки

На кустах блестят,

Льется на тропинку

Желтый листопад.

3.Закружила осень

Рыжие метели,

Золотые листья

С кленов полетели.

4.Дождинками- слезинками

Лишь небо моросит,

А ветерок с листочками

По улице бежит.

Ведущий: налетели тучки и пролились на землю мелким дождем.

Массаж бедра «Дождик»

1.Дождик, дождик, капелька

Водяная сабелька (*легко, в ритме стихотворения постукивают*

 *пальчиками по бедрам от колена вверх)*

2.Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал (*делают пилящие движения ребрами ладоней)*

3.И устал, и перестал *(поглаживают ладошками)*

 (И. Токмакова)

Ведущий: пролетела тучка, а на смену ей налетела еще одна, и вновь пошел дождик.

Песня «Дождик»

1.Хлопает в ладоши

Дождик во дворе *(дети хлопают в ладоши)*

Дарит свою песню

Дождик детворе *(протягивают руки вперед ладонями вверх)*

Припев:

Кап-кап, кап-кап! (*легко стучат пальцами одной руки по ладони* Ля-ля-ля-ля-ля! (2раза) *другой)*

2.Надевай сапожки

И гулять пойдем (*выставляют на пятку одну ногу, затем другую)*

Будут ребятишки

Бегать под дождем *(ходят на месте)*

Ведущий: Осенний лес в своей красе похож на сказку! Ребята, а вы сказки любите? (ответы детей)

Ведущий: А за что вы их любите?

Дети: Они интересные, добрые, волшебные, в них всегда добро побеждает зло.

Ведущий: Тогда, я приглашаю вас прогуляться по осенней сказке. А вот как она называется, вы узнаете, отгадав загадку. Внимательно слушайте.

Из муки он был печен,

На окошке был стужен,

Убежал от бабки с дедом,

А лисе он стал обедом. (Колобок)

Я предлагаю вам слепить Колобока.

Массаж биологически активных точек «Колобок» для профилактики простудных заболеваний

Раз- рука, два- рука (вытягивают вперед поочередно руки)

Лепим все мы колобка (имитируют лепку колобка)

Три-четыре, три-четыре (поглаживают ладонью шею)

Нарисуем рот по- шире.

Пять- прилепим крылья носа (кулачками растирают крылья носа)

Ягодки возьмем для глаз.

Шесть- наденем шляпу косо, (приставляют ладони ко лбу козырьком
пусть смеется он у нас. (растирают лоб)

Семь- восемь, семь- восемь (поглаживают колени ладошками)

Мы плясать его попросим.

 (В. Степанов)

Ведущий: Вот и получился у нас колобок. Слышите веселую песенку?

Дети присаживаются на пенечки, с песенкой вбегает Колобок.

Колобок: Я Колобок, Колобок,

По амбару метен,

По сусечкам скребен,

На окошке стужен.

Я от бабушки ушел,

Я от дедушки ушел…

Здравствуйте ребятишки:

Девчонки и мальчишки.

Я- веселый Колобок

У меня румяный бок.

Я с окошка слез,

Погулять иду я в лес…

Ведущий: Колобок, а тебе у бабушки с дедушкой разрешения одному в лес идти?

Колобок: Да я их и не спрашивал, просто захотелось погулять по осеннему лесу, вот я и убежал…

Ведущий: Дети, скажите, можно ли уз дома уходить без разрешения взрослых, и что может произойти, если не слушать старших?

Дети: - Без разрешения уходить из дома нельзя.

-родители будут беспокоиться.

-можно попасть в неприятные истории, и никто не сможет вам помочь, так как не будут знать, где вы находитесь.

 Колобок: Ребята, но мне очень хотелось погулять по лесу, так хотелось…( становится грустным).

 Ведущий: Что ж, Колобочек, мы с ребятами тоже идем гулять по сказочному осеннему лесу, можешь погулять с нами, но больше без разрешения из дома не уходи.

Дети и Колобок идут по тропинке под веселую мелодию, выходят на полянку, присаживаются на пенечки

Из-за куста появляется Заяц, чихает и кашляет.

 Колобок: Здравствуй, Заяц, что с тобой? Вижу, Заяц, ты больной?

 Заяц: Колобок, я захворал, потому что в дождь скакал.

У меня промокли ножки, и замерз я весь немножко! (чихает)

 Ведущий: Что же делать, а кут быть?

 Дети: Надо заиньку лечить!

 Ведущий: Ему вы, детки, помогите. Чем горло лечить подскажите.

Дети дают советы о том, чем можно лечить больное горло: греть солью, полоскать содой, пить чай с медом, пить отвар шиповника, зверобоя и т.д.

 Заяц: Все запомнил, поскачу, свое горло полечу.

Буду содой полоскать, буду солью согревать,

Чаю с медом я попью, зверобою заварю.

 Ведущий: А мы тебе, Зайка подарим теплый шарфик и шапочку, чтобы ты свое горлышко и ушки согрел и никогда не болел.

Дарит зайцу длинный шарф и шапочку. Заяц прощается, убегает.

На полянке появляется Волк, дрожащий от холода.

 Колобок: здравствуй, Серый Волк, дружище!

Не меня ль сегодня ты ищешь?

 Волк: Здравствуй, Колобок!

Видишь, замерзает Серый Волк!

Зябнут лапы, зябнет хвост!

Ох, совсем я ведь замерз!

 Ведущий: Апы- апы- апочки!

Вот для Волка шапочка,

Вот ему галошки, бежит пусть по дорожке!

(Дарит Волку вязаную шапочку и галошки)

А вы, ребятки все вставайте

Для ног зарядку начинайте.

Ноги чтоб не уставали

Никогда б не замерзали.

Дети выполняют гимнастику для стоп под ритмическую музыку.

1. Переступание с ноги на ногу
2. Ходьба на месте на носочках
3. Ходьба на месте на пяточках
4. Перекаты с пятки на носок
5. Сведение и разведение ноской ног
6. Ходьба на внешней стороне стопы
7. Ходьба на внутренней стороне стопы
8. Переступание с ноги на ногу.

Волк благодарит детей за урок, прощается с ними и уходит.

Появляется Медведь.

Медведь: Я немножко толстоват,

Я немножко косолап,

Вы не знаете, ребята,

Кто же в этом виноват?

Дети отвечают медведю, что мишке необходимо заниматься физкультурой и предлагают научить медведя делать утреннюю гимнастику.

Утренняя зарядка:

Мы веселые ребята Х*одьба по кругу*

Мы ребята дошколята

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз-два, два-раз! *Руки в стороны, пальцы раскрыты*

Много силы есть у нас *руки к плечам, сжимаем пальцы в кулаки*

Мы наклонимся сейчас, *Наклоны вниз*

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два! Не зевай! *Приседания*

С нами вместе приседай!

Раз - прыжок! *Прыжки на обеих ногах в чередовании*

Два - прыжок!  *с ходьбой*

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнем *Вдох через нос, не поднимая плечи*

«Ш-ш-ш», - скажем все опять *на выдохе «ш-ш-ш»*

Медведь: вот спасибо, ребятишки!

Благодарен детям мишка.

Быть спортсменом я хочу

И зверят всех научу

Спортом заниматься,

Водою закаляться.

Медведь уходит. Колобок и дети идут дальше по дорожке.

Под веселую мелодию появляется Лиса, говорит под музыку речитативом:

Я лисичка не из сказки.

Я из леса в вам пришла.

В новой юбке и повязке,

Лентой хвост свой объвила.

Дети: Ой, ты лисонька- лиса! Всему лесу ты краса!

Лиса (восхищенно): Ах!..

(Увидев колобка): Колобочек – Колобок!

Я ведь съем тебя, дружок!

Колобок: Ох, лисичка, не спеши!

Сначала,попробуй, догони!

Ведущий: Дети, давайте поможем Колобку убежать от лисички, а не то съест его плутовка!

Проводится подвижная игра «Догони Колобка!»

По окончании игры Колобок говорит хвастливо:

Я от бабушки ушел,

Я от дедушки ушел,

И от лисы тоже ушел.

А все почему? Потому что бегаю хорошо! А бегаю я хорошо потому что спортом занимаюсь!

Ведущий: а я думаю, еще и потому что дети тебе помогли. Один бы ты не смог перехитрить лису. Так что не хвастайся попусту, посмотри лучше, как наши дети бегать умеют.

Музыкальная игра «Колобок».

*Дети встают в круг, в центре Колобок.*

Мы слепили это чудо в пять минут, *Имитируют лепку «Колобка»*

Мы слепили это чудо в пять минут

Как зовут такое чудо, как зовут? *Пожимают плечами*

Как зовут такое чудо, как зовут?

КО-ЛО-БОК *! речитативом*

К Колобку мы близко-близко подойдем *сужают круг, подходя к*

 *Колобку*

Колобочку низкий- низкий наш поклон *кланяются*

Вместе с ним мы посмеемся: *расширяют круг, отходя от*

«Ха-ха-ха!» *Колобка и показывая на него рукой.*

Как хорош ты, Колобочек, красота! *Качают головой*

Раз, два, три! Колобок, нас догони! *Дети хлопают три раза в ладоши, произнося слова, и убегают от Колобка. Колобок салит детей, те замирают на месте.*

Ведущий: Молодцы, хорошо умеете бегать. А теперь восстановим дыхание и правильно подышим.

Лесорубами мы стали

Топоры мы в руки взяли.

Раз-два, раз- два!

Будут на зиму дрова!

Дыхательное упражнение «Лесорубы»

Исходное положение: ноги шире плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». На выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!» Повторить 6-8 раз.

Поворот головы вправо- шумный вдох через нос; прямо – выдох ртом, поворот влево – вдох, прямо – выдох.

Колобок: Ну, ребята, мне пора возвращаться к бабушке и дедушке. Поспешу домой и больше никогда без разрешения не пойду гулять, а то еще попаду в лапы злому зверю. До свидания, детишки!

Дети: До свиданья, Колобок!

Ведущий: Что ж, вот и сказочке лесной конец,

А кто слушал- молодец!

Рефлексия:

Понравилась ли вам осенняя сказка?

Чему нас научила эта сказка?

Ответы детей:

Делать массаж рук и ног, гимнастику стоп, делать утреннюю зарядку, правильно дышать после бега. Слушать старших и не уходить из дома без разрешения.

Ведущий: А еще сказка учит нас, как быть здоровыми, бодрыми, веселыми.

Вот чтобы осенью не болеть необходимо в пищу употреблять витамины. Вот вам, ребятишки, живые витаминки с яблоньки лесной- яблочки осенние витаминные и подарок от осенней сказки – осенние листики, чудо как хороши!

*Раздает детям фрукты и осенние листочки.*

Ведущий: Колобок вернулся домой, пора и нам возвращаться в детский сад.

*Дети, взявшись за руки, идут по дорожке с песней «Листики»*

1.Листики в лесочке кружатся, летят.

Падают листочки под ноги ребят.

2.Дети по тропинке медленно идут,

Листики в корзинки бережно кладут.

3. Тропинкою знакомой из лесу пора…

С листиками дома спляшет детвора.

*Дети покидают зал.*