**Сценарий физкультурного досуга**

**«Путешествие на цветочную полянку»**

**Для второй младшей и средней групп**

**Подготовили и провели: инструктор по физической культуре Чугунова Лидия Александровна, инструктор по физической культуре Ворошилова Лариса Ивановна**

**Москва 2014г.**

**Сценарий досуга для дошкольников**

**«Путешествие на цветочную полянку»**

**Цель:** проведение дыхательной гимнастики в сюжетно-игровой форме.

**Задачи:** - учить полному контролируемому вдоху и выдоху

- повышение ЖЕЛ

- профилактика тонзиллитов и ОРЗ с помощью носового дыхания

- повышение общего жизненного тонуса

-создать детям хорошее радостное настроение

**Форма проведения:** досуг. Мероприятие проводится в спортивном зале детского сада.

**Оборудование:** записи музыки, костюм лесовичка, искусственные цветы по количеству детей, ваза для цветов, воздушные шарики.

**Действующие лица:** ведущий, старичок лесовичок, дети, воспитатели.

**Подготовительная работа к досугу:** подобрать музыку, рассказать детям о значимочти свежего воздуха и правильного дыхания для здоровья.

**Ход досуга.**

*Дети заходят в зал под музыку и встают в один большой круг.*

**Ведущий:** Здравствуйте дети! Сегодня мы отправимся в путешествие на волшебную цветочную полянку. А почему она волшебная? А потому, что она находится далеко от города на самой середине леса и там очень чистый и свежий воздух, дышать которым очень полезно для здоровья. Вот за этим свежим воздухом мы с вами и отправимся.

А найти дорогу к полянке нам поможет старичок лесовичок.

*Выходит старичок лесовичок под музыку.*

**Старичок лесовичок:** Здравствуйте, ребята! Все готовы отправиться в путешествие?

**Дети:** Да!

**Старичок лесовичок:** Тогда перед дорогой надо сделать зарядку.

*Под музыку дети делают зарядку.*

-плечи поднять вверх, опустить вниз. 3-4 раза.

-плечи вперед, медленно отвести плечи назад сводя лопатки. 3-4 раза.

-руки поднять вверх, опустить вниз. 3-4 раз

-руки на поясе, повороты корпуса в стороны. По 3-4 раза.

**Ведущий:** С собой в дорогу мы возьмем воздушные шарики для хорошего настроения. Но сначала их надо надуть.

*Дети складывают руки у губ, делают вдох и выдох, имитируя надувание шарика.*3-4 раза.

**Старичок лесовичок:** До леса нам надо доехать на поезде.

*Дети встают друг за другом, держась за пояс впереди стоящего, идут за паровозом (ведущим) повторяя:*

*Паровоз кричит-*

*«Ду-ду-у-у!*

*Я иду, иду, иду!»*

*А колеса стучат,*

*А колеса говорят:*

*«Так, так, так-так.*

*Чуф- чуф, чуф- чуф.*

*Ш-ш-ш, у-у-у!» Приехали!*

**Ведущий:** Смотрите, ребята! Перед нами болото! Как же нам перейти через него? Помоги нам старичок лесовичок.

**Старичок лесовичок:** Хорошо, ребята! Я вам помогу. Идти надо по кочкам.

*На полу разложены кочки, по которым дети друг за другом идут аккуратно переступая, чтобы не свалиться в болото.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Но перед нами возникло следующее препятствие – поваленное дерево. Что же нам делать старичок лесовичок?

**Старичок лесовичок:** А мы его перерубим и освободим себе дорогу.

*Дети сцепляют руки в замок, поднимают вверх, и резко опускают их махом вниз со звуком бах –х-х-х. 3 раза.*

**Ведущий:** А вот и цветочная полянка! На ней растут удивительной красоты цветы. Их надо обязательно понюхать.

*Дети берут по одному цветку, делают вдох носом, ощущая запах цветов и медленно делают полный выдох ртом. 3 раза.*

**Ведущий:** Посмотрите, дети, а вокруг цветов летает рой пчел и поет песенку собирая нектар. Давайте тоже споем песенку пчел.

*Дети делают вдох, и на выдохе поют звук «з-з-з-з-з-з». У какой пчелки песенка окажется длиннее на одном выдохе.3 раза.*

**Старичок лесовичок:** Я в лесу один живу, скучно мне. А ваши детки умеют веселиться?

**Ведущий:** Конечно умеют. Больше всего они любят бегать и прыгать.

*Ведущий и старичок лесовичок надувают мыльные пузыри вверх, а дети прыгают за ними пытаясь поймать их под веселую музыку.*

**Ведущий:** Спасибо, старичок лесовичок, что помог нам очутиться на цветочной полянке. Но нам пора домой, в садик. До свидания старичок лесовичок. Обратно мы полетим на самолете.

*Дети поднимают руки в стороны, и медленно опуская вниз на выдохе произносят звук «у-у-у-у-у». 3 раза.*

**Ведущий:** Вот мы и в садике. Давайте все цветы поставим в вазу, чтобы получился красивый букет.

До следующего путешествия!