**Сценарий**

**проведения спортивного праздника  с использованием здоровье сберегающих технологий.**

***« В  гости к Бабушке Яге»***

       1.Виды здоровьесберегающих технологий используемых на мероприятии

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-здоровьесбережения и здоровьеобогащения  родителей и педагогов;

-Динамические паузы, Подвижные и спортивные игры,Игротерапия

 Гимнастика пальчиковая, Гимнастика для глаз, Релаксация,.

Гимнастика дыхательная, Гимнастика ортопедическая, Точечный  самомассаж, Цветотерапия, Фиточай

2. Цели и задачи

2.1. Формирование здорового образа жизни семей детского сада  и школы.

2.2. Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.

2.3. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.

2.4. Профилактика и предупреждение заболеваний детей

2,5Совместная работа со школой.

. Цель здоровьесберегающих технологий используемых на мероприятии

Применительно к ребенку –

-Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада,

-Воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

3. Участники соревнований

3.1. К участию в соревнованиях допускаются семейные команды из детского сада и школы .

3.2. Варианты состава.

3.2.1.  По 3 Мамы - каждая со своим ребенком  - команда  от детского сада и по 3 Мамы - каждая со своим ребенком   - команда от школы.

3.3. Участники соревнований и воспитатели должны иметь спортивную форму и спортивную обувь, на шее одинаковые косыночки - у  каждой команды  свои.

4.Ведущие: инструктор (взрослый), и Спортсменчик(ребенок подготовительной группы, взрослые -Баба Яга и Леший.

Ход.

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике .Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды, собранные из семей . Поприветствуем их. (Участники входят в зал, ведущий называет членов команды.)

Оценивать наши успехи будет жюри в составе: ... Директора школы Мирошникова А.В  и заведующей детского сада Викулова Л.А..

А сейчас слово предоставляется председателю жюри... зав Д/ с -напутственное слово.

Вед. Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий: Вести наши соревнования буду я. А помогать в проведении нашего праздника мне будет юный Спортсменчик ( ребенок из группы), прошу любить и жаловать!

Подбегает Спортсменчик .

Спортсменчик: Здравствуйте ребята, а давайте  мы с вами отправимся в лес, потому  что там воздух свежий, а для проведения нашего праздника нам это очень важно.

Ведущий: Конечно, пойдем те на волшебную поляну, на которой мы сможем зарядиться энергией солнца и земли, услышать пение сказочных птиц, но, помните, в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек в лесу оставляет след, сто человек – тропу, а тысяча – пустыню» не топчем зря лесные полянки.

Итак, в путь.

-Идем осторожно, чтобы не затоптать первые листочки - ходьба на носках.

-Чтобы не повредить молодые веточки деревьев- ходьба в полуприсяде.

-Переступаем через лужи - ходьба широким шагом.

-Переходим болотце-ходьба мелким шагом.

-Дышим лесным воздухом – медленный бег на носочках . Вот мы и пришли на заветную полянку. Посмотрите как здесь красиво!

Сказкотерапия:

Слышно ворчание,  громкие возгласы.  Баба Яга и Леший, толкая друг друга, вваливаются на площадку

–Ох,все болит.- говорит Леший

- Ах, хорошо,- говорит  БаБа Яга - потягивается, радуясь красивому небу.

-Разъелся ты Леший, все тебе подавай бутерброды да гамбургеры, да разносолы. Ты бы лучше по утрам каждый день, утреннюю зарядку делал. А ты поешь да спать заваливаешься, - говорит Баба Яга .

-Ох. Я уж лучше полежу - говорит  Леший. (И укладывается на пол.)

Баба яга  пытается расшевелить  Лешего, но он лежит и засыпает, подбегает  Спортсменчик,.

-Здравствуйте, Баба Яга , мы пришли к вам в лес в гости , хотим здесь заняться спортом , чтобы быть здоровыми , и вам сейчас сможем  помочь поднять вашего Лешего , чтобы у него тоже появилось желание быть веселым и здоровым ,Пусть он с нами сделает нашу зарядку, и тогда посмотрит, как сразу настроение у него улучшится.(баба Яга поднимает Лешего и они вместе с детьми делают физзарядку)

Кинезиологические упражнение.

( для развития межполушарного взаимодействия)

Качание головой.

Леший покачай-ка  головой –

Неприятности долой

дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно покачивать головой из стороны в сторону

Кивки.

Покиваем головой ,

Чтобы был в душе покой

.медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперед назад

Внимание.

Чтоб внимательными быть

Нужно на ладонь давить

раскрыть пальцы левой руки ,слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки, при нажатии –выдох, при ослаблении  –вдох, то же с правой рукой.

Яйцо

Спрячемся от всех забот

Только мама нас найдет.

Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону ,стараясь расслабиться

Упражнения для развития творческого мышления (правого полушария головного мозга)

Позевай.

Крепко зубки мы потрём

а потом сладко зевнем

закрыть глаза массировать зоны соединения верхних и

нижних коренных зубов указательными и средними пальцами. одновременно справа и слева сделать громкий расслабляющий звук зевоты.

Запястье.

Чтоб сильней рука была

Разотрем её слегка

(обхватив левой рукой запястье правой руки и массировать, то же выполняем с правой рукой)

Упражнение для развития абстрактно –логического мышления (левогополушария)

Язычок.

Язычок вы покажите

На него вы посмотрите

Выдвигать язычок вперед –назад 10 раз

Поиграйте с язычком,

 Он поможет вам потом

свертывание язычка в трубочку10 раз

Ротик.

Чтобы чётче говорить ,

Рот подвижным  должен быть.

 открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения ,сначала слева направо, затем наоборот.10раз

Упражнения для профилактики нарушении зрения и активации работы мышц глаз.

Глазки

Зорче глазки чтоб глядели

. Массировать верхние и нижние веки , не закрывая глаз

Разотрем их поскорее

Нужно глазки открывать

Чудо чтоб не прозевать

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек

Треугольник ,круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против

Упражнения на дыхание.

Глубоко мы все подышим,

Сердце мы свое услышим.

Сесть ,вытянув ноги и скрестить их .Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их, Расслабиться ,закрыть глаза, глубоко дышать

Леший. - Ах, как хорошо стало , и бодрствовать захотелось.

Баба яга: - Давай, и мы с тобой стариной тряхнём. Покажем этим детям и их родителям, как надо бегать, прыгать, лазать.

Игротерапия.

Леший,- Вот я в своей молодости знал такую эстафету.

(Встают к старту и вместе с Бабой Ягой дурачась, показывают эстафету).

Ведущий: Молодцы! Теперь мы посмотрим, как дети и их родители будут выполнять её правильно. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

1. “Бег с эстафетной палочкой”

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с эстафетной палочкой бежит до стойки, оббегает её и возвращается. Передает эстафету следующему участнику и т.д.

Правила игры:

1). Игра начинается по сигналу судьи.

2). Заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

Баба Яга предлагает с Лешим первыми   поиграть( Показ выполнения упражнения  )

Вед. Спортсменчик,  ты любишь ездить на машине?

Спортсменчик:- Люблю.

Вед. Баба Яга, ты любишь ездить на машине?

Баба Яга: Ой, мы только ходить  умеем.

Ведущий: А вот мы и проверим, что больше любят наши команды, ездить на машине или бегать… за автобусом?

2 Конкурс «Веселое такси»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит, обегает кеглю, добегает до старта берет за руки второго и бегут вдвоем,  обегают кегли, возвращаясь, берут за руки  третьего и так до конца

Правила игры:

1). Игра начинается по сигналу.

2). Заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

БабА Яга  предлагает Лешему  первыми поиграть ( Показ выполнения упражнения  )

Ведущий: Молодцы, наши команды  настоящие Шумахеры!

Ведущий: Спортсменчик, скажи, а ты когда вырастешь, будешь служить в армии?

Спортик: Конечно, буду, я хочу быть моряком!

Ведущий: Мы с удовольствием посмотрим на такого бравого морячка! А вот нашим мамам никогда ни  стать моряками  .

Яга:  Но и ничего страшного, вот я сейчас им дам метлу и ведро , пусть они здесь пробегут как на палубе , держа одной  рукой ведро, что бы оно за борт не упало при шторме, а в другой метлу ,

Леший :  Ох, да разве они смогут, даже тебе Яга  не справиться с этим заданием

Яга :. А давайте мы первые пробежимся  , ведь моряками нам  тоже не стать

 Правила игры:

Участники встают одной ногой в ведро, это ведро они держат рукой, во вторую руку берут метлу. В таком положении они должны добежать до кегли, оббежать ее и вернуться на свое место. Передать другому участнику..

Ведущий: Очень здорово, Спортсменчик, а сейчас  спроси у жюри, а результатах 3 конкурсов.

4 конкурс.

 «Бег с яйцом в ложке». Правила игры:  Первым начинает ребенок, передает ложку маме, Игра начинается по сигналу судьи. Заступать за линию старта запрещается. Держать ложку одной рукой, другая за спиной.

Динамическая пауза  со зрителями « Бабка ежка»

Спортик приглашает всех болельщиков тоже поиграть с Ягой.

Все играющие подпрыгивают к Бабке Ежке на одной ноге, так как на двух ногах в лесных зарослях не пройти, и говорят такие слова « Бабка Ежка –костяная ножка с печки упала , ногу сломала» После этих слов Бабка Ёжка ловит детей , которые упрыгивают  от Бабки на одной ноге, и она их ловит тоже  прыгая на одной ноге

Массаж биологически активных точек( для профилактики простудных заболеваний)

Бабка Ёжка ждет гостей

 (поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к яремной ямке

Пасть её полна гвоздей

(кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают

Я спросил у Бабки Ёжки

(сжимают пальцы в кулаки ,возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа

Кто бежал здесь по дорожке

(приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в сторону –вместе.)

А яга сидит на пне

(сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед  ушами и за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне

(трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом

5. Конкурс капитанов «Угадай что это?»

Ведущий раздает одному из участников название вида спорта, участник должен без слов показать этот вид спорта, а остальная команда угадать, команда сама выбирает, кто будет показывать, а кто угадывать.

(баскетбол, бокс, футбол, фигурное катание; волейбол, хоккей; прыжки в длину, конькобежный спорт) по одному виду спорта показывает Яга  И Леший

6.Следующий конкурс называется «Барон Мюнхгаузен». Как    и   знаменитый    Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолевать расстояние,з ажав мяч между  коленями.  Выигрывает  команда,  проделавшая  это быстрее.

ВЕДУЩИЙ:        Итак, наш праздник завершен,

А в жюри итог не подведен.

Не ошибиться им желаем,

А мы немного поиграем!

        Цветотерапия.А что это за волшебный зеленый клубочек? Может быть, он укажет нам путь обратно домой ? Давайте встанем в круг и покатим клубочек из рук в руки, оставляя нить у себя. А теперь закройте глазки, а нить чуть-чуть потяните на себя. Вспомните, не открывая глаз, какого цвета был клубочек? Правильно, он был зеленым (представьте зеленый цвет). На что похож этот цвет? (на лужайку, траву, деревья и т. д.).

Упражнение на цветотерапию (когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Без зеленого цвета нам недостает гармонии).

Волшебный клубочек перенес нас в царство сладких снов. Усталые путешественники заснули крепким сном (дети по кругу ложатся на спину).

Упражнение на релаксацию “Царство сладких снов”.

Вы находитесь в волшебном лесу . Пока вы спите, возле каждого из вас вырастает цветок небывалой красоты. Ваша задача – проснувшись, не касаться его, не задевать, а тем более не срывать!

Давайте наберемся сил Думаю лесная поляна отдаст всю энергию ,которую она накопила .Самым изящным будет тот, кто под музыку вместе со мной выполнит все движения красиво, пластично, медленно, при этом ни разу не задев цветок. Итак, мы просыпаемся, открываем глаза, поворачиваем голову вправо-влево (где мы?), потянулись, изучаем местность (перекаты, “лодочка”, передвижения ногами, стоя на руках), измеряем высоту цветка, ищем плоды, охраняем от зверей и птиц, обрезаем засохшие ветки, вырываем сорняки, говорим волшебные слова, гордимся своим цветком, благодарим Природу и Солнце за мудрость и красоту

Ребята, а вот мы и оказались опять дома

Ведущий: Вот и подошли к концу наши соревнования, жюри готово объявит результаты.

Жюри объявляет результаты, вручает медали, призы и грамоты.

Спортсменчик: Ребята и в конце нашего праздника ,расскажите правила, которые вы знаете, чтобы быть всегда здоровыми

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.   
  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться!  
  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!