Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад общеобразовательного вида № 37

хутора Галицын муниципального образования Славянский район Краснодарского края

Спортивный турнир «Помощники почтальона Печкина»

направление «Физическое развитие»

с использованием здоровьесберегающих технологий

средняя группа

Воспитатель: Капинус Н.И.

2016г.

**Цель:** Укреплять здоровье детей.

Использовать технологии обучения здорового образа жизни.

Воспитывать соревновательный дух дошкольников.

**Задачи:**

1. Доставить детям удовольствие от совместной двигательной

деятельности; повышать двигательную активность

2. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.

3.Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость,

волевые качества в достижении цели.

4.Дать понятие о необходимости заботиться, о своем здоровье, заниматься

спортом, закаляться. Подкрепить уверенность в необходимости вести

здоровый образ жизни.

**Ведущий:** Дети к нам пришло письмо. Отгадайте от кого.

В Простоквашино живет,

Службу там свою несет,

Почта-дом стоит у речки.

Почтальон в ней — дядя ...

**Дети:** Печкин

**Ведущий:** Правильно от почтальона Печкина . Он пишет, что заболел и не может разнести почту. Что же ему делать? Как же быть?

**Дети:** Надо ему помочь.

**Ведущий:** Правильно, давайте ему поможем. Решено отправляемся с вами в деревню Простоквашино.

Много нас открытий ждёт. *(Дети маршируют)*

Мы по камушкам идём – на носочках босиком. *(Идут на носочках, руки на поясе)*

По колючим – бегом. *(Бегут на носочках, руки на поясе)*

Вдруг закрыли небо тучи,

Начал капать дождь колючий.

Грязь и лужи на дороге, поднимай повыше ноги! (*Идут с высоким подниманием колен, спина прямая, руки на поясе)*

Шлёп! Шлёп! Шлёп! Шлёп!

Шлёпаем  по лужам. *(Прыгают на двух ногах с продвижением вперёд)*

Нам не страшен летний дождь!

Мы промокли. Ну и что ж! *(Бегут легко, на носочках, руки на поясе)*

Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть.

- Вдруг засвистел холодный зимний ветер! (с-с-с)

**Дых. гимнастика «Осенний ветер»**

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опускать руки вниз с произнесением звука С-с-с.

**Ведущий:** Вот мы с вами и пришли. Посмотрим кому мы должны отнести письмо. За лесочком, под кусточком ждут письма зайчата .

*Дети бегут к елке, кладут письмо и возвращаются обратно*

**Ведущий:** Молодцы ребята быстро доставили письма зайчатам. Вас ждет следующее задание, но сначала отгадайте загадки, а отгадки найдите на картинках:

Его весной и летом  
Мы видим одетым  
А осенью с бедняжки  
Сорвали все рубашки (*куст, дерево*).

Бегу я как по лесенке  
По камушкам звеня  
Издалека по песенке   
Узнаете меня (*ручей*).

Хоть у нас четыре ножки  
Мы не мышки и не кошки  
Мы не кони, хоть на нас  
Вы садитесь сотни раз (*скамейка*).

**Ведущий:** Молодцы! А сейчас вам надо доставить посылки бельчатам. Вперед!

*Дети сначала идут змейкой вокруг кустиков, а затем идут по гимнастической скамейке. Перед ними протекает ручей, через него надо перепрыгнуть, положить посылку перед бельчатами и вернуться.*

**Ведущий:** Чтобы помочь почтальону Печкину нам надо выполнить упражнения полезные для наших стоп

***Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»***

Были бы у елочки ножки, *(шагать на месте не отрывая носки от пола)*

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, *(подниматься на носки)*

Заплясала бы она вместе с нами. *(перекаты с пяток на носки)*

**Ведущий:** Теперь мы готовы доставить газеты коту Матроскину и собаке Шарику. Они очень ждут.

*Дети бегут до дуги, подлезают под нее, добегают к почтовому ящику кладут в него газету и возвращаются обратно.*

**Ведущий:** Молодцы! Быстро мы доставили почту по назначению. Пора нам возвращаться

***Массаж лица по китайской медицине***

*( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )*

Теплый ветер гладит лица, *Двумя ладонями провести, не слишком*

Лес шумит густой листвой. *надавливая, от бровей до подбородка и*

*обратно 4 раза*

Дуб нам хочет поклониться, *От точки между бровями большим пальцем*

Клен кивает головой. *левой руки массировать лоб, проводя*

*Пальцем до середины лба у основания*

*волос – 4 раза*

А кудрявая березка *Массаж висковых впадин большими* Провожает всех ребят. *Пальцами правой и левой рук, совершая*

*вращательные движения – 8 раз*

До свидания, лес зеленый, *Поглаживание лица ладонями сверху вниз*

Мы уходим в детский сад! *4 раза.*

**Ведущий:** Ну, вот мы и вернулись, давайте напишем почтальону Печкину письмо и расскажем ему, что нужно делать, чтобы не болеть.

**Дети:** Нужно делать утреннюю гимнастику, закаляться, дышать свежим воздухом, заниматься физкультурой, кушать витамины.