

Физкультурно- оздоровительный досуг "Три поросенка" средняя группа

Цель:

Приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных играх; повышать двигательную активность.
2. Укреплять здоровье детей различными оздоровительными методиками.
3. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
4. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, внимание, выносливость, волевые качества в достижении цели.
5. В играх воспитывать взаимопомощь, взаимовыручку, творческую активность.
6. Создать радостное эмоциональное настроение

Элементы здоровьесберегающих технологий:

- Дыхательные упражнения
- Массаж биологически активных зон
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Оборудование: Большие обручи, массажные мячики по количеству детей, гимнастические палки, кубики, картонные палочки.

Предварительная работа:

1. Чтение сказки "Три поросенка"
2. Разучивание:
 - Комплекса музыкальной гимнастики
 - Массаж биологически активных зон
 - Дыхательных упражнений
 - Гимнастики для глаз
 - Гимнастики для ног для профилактики плоскостопия

Дети входят в зал и садятся на стулья.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Хотели бы вы отправиться в сказочное путешествие? *(Ответы детей)* А вот в какую сказку мы отправимся, отгадайте сами:

Три весёлых, смелых братца

В доме каменном живут.

Злого волка не боятся,

Дружно песенки поют! *(«Три поросёнка»)*

Ведущий: Сказка начинается... Жили-были три поросенка, три брата. Вспомните, как их звали? *(Ответы детей)* Все лето они веселились, играли и спортом занимались. Особенно они любили делать зарядку. Давайте и мы с вами сделаем зарядку.

Музыкальная зарядка

Ведущий: Но вот наступила осень. Стало поросёнкам холодно. Но они у нас умные. Знают, что нужно делать, чтобы не болеть. А вы, ребята, знаете? *(Ответы детей)*

Ведущий: Правильно, а ещё надо массаж делать. Давайте мы с вами сделаем массаж, чтобы не простужаться.

Массаж для профилактики простудных заболеваний

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживают шею ладонями сверху в низ)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложит ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потираем ладошки друг о друга)

Ведущий: Решили поросята построить себе дома на зиму. Ниф-Ниф решил, сделал себе дом из соломы, Нуф – Нуф – из прутьев, а Наф-Наф построить дом из кирпича – он всегда считал, что дом поросенка должен быть крепостью. Давайте ребята поможем поросёнкам построить свои домики.

Эстафета «Сбор материала для стройки»

Дети делятся на три команды. Одна команда переносит «солому» - картонные палочки, другая «прутики» - деревянные палочки, третья «кирпичики» - кубики.

Ведущий: Вот и построили поросята свои домики. Довольные поросята расшались, разыгрались на полянке. А вы, ребята, любите играть? *(ответы детей)* Давайте поиграем с вами.

Подвижная игра «Займи свой домик»

Под музыку дети бегают по залу. Как только музыка останавливается, дети занимают свои домики *(обручи)*

Ведущий: Поросята так расшумелись, что их услышал волк. Они увидели страшного волка, который притаился за кустом. Испугались поросята и

бросились бежать.

Первым добежал до соломенного домика Ниф-Ниф. Захлопнув дверь перед самым носом волка, он первым делом отдышался.

Дыхательная гимнастика

Короткий вдох через нос и энергичный выдох через рот (*Зраза*)

Короткий вдох через нос, небольшая задержка дыхания, тихий продолжительный выдох через рот. (*Зраза*)

Ведущий: А затем решил посмотреть, что же делает волк. Выглянул Ниф-Ниф в окно, но никого не увидел. Решил он тогда сделать гимнастику для глаз, чтобы его глаза лучше видели.

Гимнастика для глаз

(*выполнение согласно текста*)

А сейчас, а сейчас,

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Ведущий: Только Ниф-Ниф успокоился, как вдруг дом зашатался.

Разлетелся домик Ниф-Нифа на соломинки, он побежал к дому Нуф-Нуфа.

Нуф-Нуф пустил братца к себе в дом. Оба они почувствовали себя хорошо защищенными за стенами домика из прутьев и решили, что им нечего бояться.

Сегодня два брата много бегали, играли и у них устали ножки. Поэтому братья решили сделать гимнастику для ног.

Гимнастика для профилактики плоскостопия

Поджимать и выпрямлять пальцы ног. Приподнимать от пола поочередно носки и пятки. Разводить носки врозь, пятки вместе. Разводить пятки врозь, носки вместе. Катание колючего мяча поочередно одной ногой вперёд-назад (*по 7-8 раз*) Захват мяча внутренними сводами стопы, приподнять ноги над полом, (*5-6 раз*) Поглаживание ноги внутренним сводом стопы от колена

вниз и снизу, вверх, поочерёдно правой и левой ногой (*по 5-6 раз*)

Ведущий: Вдруг и этот дом задрожал. Волк опять стал дуть. И из стен дома посыпались прутики, и вскоре от домика осталась только дверь. Испугались братья и побежали искать помощи у Наф-Нафа. Спрятались поросята в доме третьего братца. Вот здесь они в безопасности - дом каменный, крепкий. Как волк ни старался, ни дул - ни один камешек не сдвинулся с места. Поросята поняли, что надо жить дружно, и тогда им не страшен волк.

С тех пор братья стали дружно и весело жить вместе, под одной крышей, а волка больше никогда не видели.

Нужно жить и не лениться!

Всем дружить и всем трудиться!

Петь, плясать, не уставать,

Бед и горестей не знать!

Танец «Если нравится тебе – то делай так»

Ведущий: Вот и сказке спортивной конец,
Кто играл и старался тот и молодец!