

Сценарий праздника дошкольников «День здоровья»

Воспитатель
Саранчина Т.В.

План проведения Дня Здоровья.

Время Мероприятия:

8.00-8.30. Прием детей «Рецепт на день здоровья от Доктора Айболита».

8.30-9.00 Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования
«Шарики воздушные»

9.00- 9.30 Завтрак «Общество чистых тарелок»

9.30 – 11.00. Праздник здоровья

11.00-12.00 Подвижные игры на свежем воздухе.

12.00 –13.00 Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед

13.00 -14.45. Дневной сон

14.45. – 15.00 Побудка после сна (гимнастика пробуждения, дорожка здоровья, массаж стопы, Закаливающие процедуры лица)

15.00-15.30 Полдник (Формирование КГН за столом)

15.30- 16.10 Театрализованное представление «Зимнее путешествие Колобка»

16.15-16.50 - Выставка рисунков «Путешествие в страну здоровья»

16.50 – 17.20 Ужин

17.20 -18.10 – Игра «Поле чудес»

Участники: Ведущий (Витаминка), Клоуны Бим, Бом, Бум, Доктор Айболит, Веселинка, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада.

Цель: способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков воспитанниками; осуществлять тесную связь между детским садом и семьёй по физическому воспитанию ребёнка; устанавливать взаимоотношения между детьми и их родителями в двигательной-игровой деятельности.

Задачи:

Образовательная:

- закрепить знания о необходимых культурно-гигиенических навыках, о вредных привычках, пользе здорового питания и витаминов.

Воспитательная:

- воспитывать чувство коллективизма, командный дух, настойчивость и волю;

-развитие способностей к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни человека.

Ход мероприятия

1 часть. Прием детей

Начинается День Здоровья утренним приёмом детей, которых встречает и приветствует Доктор Айболит. Он предлагает детям и родителям вытянуть из мешочка «Рецепт на день здоровья от Доктора Айболита».

Доктор Айболит: Здравствуйте! Сегодня у нас в детском саду «День здоровья». И я, Доктор Айболит предлагаю Вам, «Рецепт здоровья на день»

Всем известно

Всем понятно

Что здоровым быть приятно

Только надо знать

Как здоровым стать!

Возьмите на память

Вы мой рецепт

И будьте здоровы сто лет (Приложение 1)

Задание для детей:

Зайди в группу через препятствие: пройди под дугой, пройди по «узкому мостику», перепрыгни через «барьер»

Самостоятельные игры с атрибутами физкультурного уголка, настольные игры

Психогимнастика «Здравствуй!»

Цель: взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй, утро прекрасное!

Мы крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся!

От улыбки нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется

2 часть: Зарядка.

В физкультурном зале.

Ведущий (Витаминка): Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья».

Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Ведущий Витаминка: Приглашает детей на утреннюю гимнастику.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать

И здоровье укреплять. (Приложение 2)

Ведущий Витаминка

Витаминка:

Мой друг Айболит передал вам вот этот мешочек. Даже не знаю, что в нём?

Ой! Тут записка! (*читает*)

Здравствуйте ребята!

Мешочек это не простой

Внутри лежит подарок мой

Ты подарок получай

В «Общество чистых тарелок вступи!»

3 часть. Завтрак «Общество чистых тарелок» (Приложение3)

4 часть Праздник Здоровья

Участники: Витаминка, клоуны Бим, Бом, Бум, Доктор Айболит, Веселинка, дети детского сада, воспитатели, сотрудники детского сада.

Место проведения праздника: спортивный зал,

9.30 – 11.00

ЗАДАЧИ:

- формировать первоначальные представления о здоровом образе жизни, необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения здоровья;

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности

Клоуны Бим, Бом, Бум

Бим

Внимание! Внимание!

Спешим вам сообщить

Сегодня в путешествии

Хотим вас пригласить!

Бом: -

Всем ребятам наш привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

Бум: -

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать!

Бим:-

В мире нет рецепта лучше-
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет-
Вот и весь секрет!

Бом:

Ребята, вы хотите отправиться с нами в путешествие «В стану Здоровья».
А укажут нам путь «В страну Здоровья», эти воздушные шары.

Бум: Вы скажите мне друзья

Кашу ели все с утра?

Кто у нас в группе «Дружная семья»

Кашу первым съел с утра?

Выходи к нам.

Бим: В группе «Ромашка»

Друзья, кто кашу первым съел с утра?

Выходи к нам.

Бом: В группе «Непоседы»

Друзья, кто кашу первым съел с утра?

Выходи к нам.

Бум: Каждый из вас, должен выбрать воздушный шарик с которым вы отправитесь в путешествие.

Звучит музыка

Дети выбирают воздушные шары (на воздушных шарах прикреплены карты –схемы с заданием)

Каждая команда, получив карту, вместе с Клоуном отправляется по схеме движения «В страну Здоровья», выполнять задание.

1 станция

Коррекционная гимнастика

Упражнения и массаж для шеи:

Смотрим влево, повороты головы влево-вправо.

Смотрим вправо,

А потом чуть - чуть вперёд, расслабленный наклон головы вперёд

Там немножко отдохнём,

Шея не напряжена, голову держать прямо

А расслаблена...

Тихо мы погладим шейку, поглаживание шеи от головы к плечам,

Чуть пощиплем, разотрём пощипывание, «пиление» воротниковой

И опять играть начнём!» зоны ребром ладони

Массаж для ушек

«Где же, где же наши ушки?

Наши ушки на макушке!

Выучим массаж для ушек!»

Ушко правое вперёд, взявшись пальцами рук за ухо, потянуть

А потом его назад, его вперёд к лицу, затем назад и опять

А потом опять вперёд (слегка без усилия)

И немножечко разотрём! погладить ладонью ухо сверху вниз.

Ушко левое вперёд,

А потом его назад, то же самое с другим ухом.

А потом опять вперед

И немножечко разотрём!

А теперь, потянем ушки потянуть уши слегка вверх

Наши ушки до макушки, (как у именинника)

А теперь потянем вниз... за мочку ушей потянуть их слегка вниз

Гладить ушки мы взяли!» растереть ладонями уши

«Разогрелись наши ушки,

Не болят теперь макушки!

Массаж крыльев носа

Будем носиком дышать,

Упражненья выполнять!

Тяжело наш дышит нос,

Заболит он в мороз!

Чтобы носик не болел

К нему пальчик наш поспел.

Помогает носу

Справиться с морозом!»

1. «Мы погладим «крылья носа»

Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам (8-10 раз);

2. «Правой – вдох, а левой - выдох»

Закрыв одну ноздрю пальцем, делать вдох другой, то же с выдохом (по 7 раз);

3. «Будем пальчиком стучать, будем носиком дышать!»

На вдохе постучать, вторая – отдыхает, закрыта пальцем. То же самое выполнить с другой ноздрей (5 раз по 1 ноздре, 5 раз – по другой);

4. «Буратино».

Подёргивать за нос слегка, как пощипывая и вытягивая его щепоткой пальцев (8-10р.);

5. «Пятачок – пи – пип».

Пальцем, слегка приподнимая кончик носа, надавить на него (10 – 15 сек.);

Все упражнения выполняются около большого зеркала, чтобы дети видели свои смешные рожицы в отражении.

Массаж головы

Не болела, чтоб головка – массируем мы ловко!»

Массаж головы в парах (друг другу)

1. «А теперь головку помоем друг другу».

Лёгкий массаж головы, подушечками пальцев, имитируя мытьё головы (10 сек.);

2. «Нарисуем спиральки на голове».

Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку (10 сек.);

3. «Догонялки»

Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, по поверхности головы партнёра. Пальцы рук то сбегаются, то разбегаются.

4. «Сделаем красивую причёску».

Расчёсывание» волос пальцами, словно расчёской (10 сек.)

«Ещё помогут нам игрушки – массажёры-погремушки!

Мы по ручкам проведём

Пощекочем и потрём.

Щекотаем, щекотаем,

И со смеху умираем!»

Выполняется лёгкий поверхностный массаж шеи и рук.

2 станция

Упражнения для укрепления осанки (с колпачками из бумаги)

«А теперь предлагаю дружно всем встать, и с колпачками идти поиграть!»
Сейчас вы – маленькие гномики, человечки, которые всё умеют делать. В сказках говорится, что гномы – мастера на все руки. Сейчас вы покажете своё мастерство. Будете правильно и красиво выполнять все задания, которые я для вас приготовила.

1 задание «Правильная осанка»:

«Давайте проверим вашу осанку! Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками, головой коснитесь стены, колпачок ты не урони! (по 2 человека); Смотрите прямо. Чувствуете, как вы выпрямились? Запомните это положение тела и подойдите к стене с зеркалами. Если поза правильная, плечи у вас будут на одном уровне, живот подтянут, колпачок не упадёт».

2 задание «Придумай фигуру»

«Будем играть: придумывать и показывать фигуры в разных положениях. Двигаясь, вы должны держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок».

Упражнения на равновесие:

«Это что за маскарад,
И зверей и птиц парад?
Ничего не разберёшь,
Где тут белка, а где ёж?»

Приготовься и смотри:

Лесная фигура,
На месте замри!»

Дети по желанию придумывают и замирают в позе, изображающей любого лесного зверя или лесной птицы (ласточка, цапля, ёжик, лось, лягушка, лиса, волк и т. д.)

3 задание «Не потеряй колпачок»

(надо пройти по гимнастической скамейке, а затем проползти по ней на четвереньках, стараясь не уронить колпачок с головы)

«Наши спинки все устали,
Мы не зря их напрягали.
Массажёры все возьмём
Их массировать начнём».
(Лёгкий массаж спины массажёром)

Упражнения и массаж стоп.

А теперь, позаботимся о здоровье наших ног. Снимаем носочки!

Присядем дружно на пенёк.
Не правда ли весёленький денёк!
Разве со скукой не справится нам,
Если придумаем дело ногам!»

1 задание: «Собери шишки в корзину (коробку);

Захват и подъём с пола шишек обеими ногами.

2 задание: «Покатаем каютанчики»;

Катание подошвами ног округлых предметов.

3 задание: «Рисуем ногами»;

Круговые движения стопами ног, «рисование» в воздухе ногами солнышка, ёлочки, домика.

4 задание: «Что за странные пружинки?»;

Носки ног вверх, пятки прижать к полу и наоборот – носки прижать к полу, а пятки максимально вверх.

5 задание: «Массаж ног»;

Подтягивая к себе стопу левой (правой) ноги, разминать пальцы ног, растирать верхнюю часть стопы по кругу большим пальцем руки, нажимать несколько раз на «ямку» подошвы ноги, погладить подошву.

Массажёры – погремушки.
Нам они помогут в раз,
Всем расслабиться сейчас!
Мы по ножкам проведём
Пощекочем и потрём,
Щекотаем, щекотаем
И со смеху умираем!
Ножки сильно потирали
И немного щекотали.
А теперь носки возьмём
И тепло всё сбережём!»
(дети одевают носочки)

3 станция

Дыхательные упражнения (с помощью дудок)

Игра на музыкальных дудочках в сопровождении фортепьяно («духовой оркестр»)

Гимнастика для горла

«Лошадка»

Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошади. Цокаем языком то громче, то тише.
Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

«Ворона»

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает . И всюду слышно её карканье . Дети произносят протяжно " ка - а -а - ар " (5 - 6 раз).

Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5 - 6 раз).

«Змеиный язычок»

Представляем как длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше (6 раз).

«Зевота»

Сидя расслабиться , опустить голову ,широко раскрыть рот . вслух произнести " о - о -хо - хо - о - о - о " - позевать (5 - 6 раз).

«Смешинка»

Попала смешинка в рот . Глаза прищурились , губы раздвинулись , и послышались звуки "ха - ха - ха , хи - хи - хи , гы - гы - гы " .

Гимнастика для глаз

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

(Выполняют движения глазами: посмотреть снизу вверх, затем слева направо, посмотреть вверх, потом вниз, зажмурить глаза, поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

«Снежинки»

Мы снежинку увидали,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.
«Белка»
Белка дятла поджидала,
(Резко перемещать взгляд вправо-влево).
Гостя вкусно угощала:
- Ну-ка, дятел, посмотри –
(Перемещать взгляд вверх-вниз).
Вот орехи: раз, два, три! –
Пообедал дятел с белкой
(Помигать глазами).
И пошел играть в горелки.

Психогимнастика «Солнечные лучики»

«Собирайтесь зайчики
В солнышко скорей!
Мы протянем лучики
Было чтоб, теплей!»
(все садятся в круг, ногами вперёд, соединяя их в центре)
«Вот какое красивое солнышко у нас получилось. Мы солнечные зайчики, а ручки наши –
лучики, протянем, их друг другу, обнимемся скорей, покажем какие мы дружные,
ребятки!» (все обнимаются)

5 часть Подвижные игры на свежем воздухе. - повышение двигательной активности, развитие основных физических качеств: ловкость, быстрота, координация движений. Индивидуальная беседа с детьми по развитию связной речи. «Как моя семья выезжала на отдых».

Клоуны Бим, Бом, Бум приглашают ребят на прогулку

6 часть 12.00 – Возвращение с прогулки

«Открывайте шире двери, мы голодные как звери
На обед идем мы дружной,
Подкрепиться всем нам нужно»
Формирование КГН во время умывания, мытья рук
Подготовка к обеду. Обед

Обед

Цель. Закреплять правила поведения за столом; правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилкой, салфеткой; полоскать рот после еды, воспитывать опрятность.

7 часть 13.00 -14.45. Дневной сон

14.45-15.00 Побудка после сна (гимнастика пробуждения, дорожка здоровья, массаж стопы, лица)

8 часть 15.30 Полдник (Формирование КГН за столом)

Цель. Совершенствовать приобретенные умения – пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами.

Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

9 часть Театрализованное представление «Зимнее путешествие Колобка»

(Приложение 5)

10 часть Выставка рисунков «Путешествие в страну здоровья»

11 часть Ужин

12 часть Игра «Поле чудес» (Приложение 6)

«Рецепт на день здоровья от Доктора Айболита». (записать пожелания на цветных полосках бумаги, родители достают их из мешочка, читают и забирают себе)

-Нет здоровья без движенья это скажет вам любой.

Занимайтесь с наслаждением спортом, танцами, ходьбой.

-Если хочешь быть здоров, спортом занимайся.

-Если хочешь быть здоров, утром умывайся.

-Если хочешь быть здоров, чаще улыбайся.

-Если хочешь быть здоров, всегда закаляйся.

-Если хочешь быть здоров, витаминами наслаждайся.

-Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

-Нужно есть в любой сезон овощи и фрукты.

И включить в свой рацион рыбу и морепродукты.

-Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

-Будь со спортом неразлучен, проживёшь тогда сто лет.

- Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте, будет талия на месте.

Ешьте яблоки и груши, ваша кожа будет лучше.

Съешьте вы еще лимон, усвоить кальций поможет он.

Вы питайтесь пять раз в сутки, не будет тяжести в желудке,

Пейте с медом молоко и заснете вы легко.

Кушайте овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда, витаминами полна!

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

Нужно есть в любой сезон

Овощи и фрукты.

И включить в свой рацион

Рыбу и морепродукты.

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Будь со спортом неразлучен, проживёшь тогда сто лет.

Утренняя гимнастика с нетрадиционным оборудованием

«Шарики воздушные»

Дети берут воздушные шары и идут в колонне по 1.

Ведущий (Витаминка)

Полетели высоко... Дети идут на носках, держат шар вверх.

Полетели низко... Ходьба скрестным шагом.

Полетели далеко... Ходьба с высоким подниманием колен.

Полетели близко... Ходьба на пятках.

Бег врассыпную поскаком.

(Песня «Шарики воздушные»)

1 куплет:

1- 4 фраза – поднять руки вверх, ногу на носок, отводя назад. Повторить 4 раза.

4-8 фраза – выпады вправо (влево). Повторить 4 раза.

Припев:

Дети выполняют поскаки вправо (влево) вокруг себя.

2 куплет:

1-4 фраза – наклоны вниз, к правой (левой) ноге. Повторить 4 раза.

4-8 фраза – приседания, руки вытянуть вперед. Повторить 4 раза.

Припев:

Дети бегут поскаком в колонне по 1 за ведущим, руки с шаром вверх.

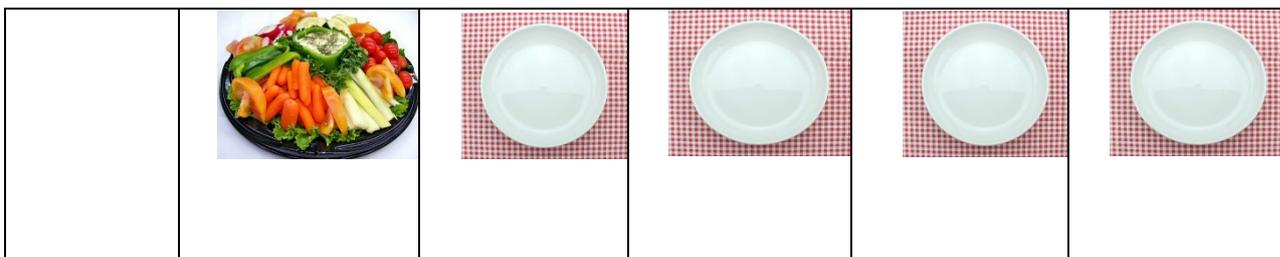
Проигрыш: Дети бегут в круг, затем возвращаются на свои места. Кружатся вокруг

себя; на последнюю фразу приседают, шар опускают вниз.

Упражнение на дыхание «Надуем шар»

Приложение 3

Имя ребенка		Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
					
					
					
					
					
					



Приложение 4

Подвижные игры на свежем воздухе

«Как на горке, снег, снег!» (мл.возр.)

Дети стоят в кругу, водящий – *«медведь»*

Мишка «спит» в центре круга, дети проговаривают слова:

«Как на горке снег, снег!

(поднимают руки вверх, движение кистями рук, показывают гору)

И под горкой снег, снег!

(приседают, движение кистями)

И на елке снег, снег!

(руки вверх, с движением кистями)

И под елкой снег, снег,

(приседают, движение кистями)

А под горкой спит медведь,

(приседают, ручки под щечкой)

Тише, тише не шуметь!

(грозят пальчиком)

Тише, тише, вы идите, мишеньку не разбудите,

(идут на носочках к медведю)

Как к медведю подойдем, топать ножками начнем!

(дети топают, мишка просыпается и ловит ребят, которые возвращаются на своё место в круг)

«Два мороза» (ст.возр.)

Дети стоят на одной стороне площадки, а водящие - *«морозы»* на середине.

Слова «морозов»: «Мы два брата – молодые,

Два мороза удалые!

Я – мороз красный нос,

Я – мороз синий нос! (показывают на себя)

Кто из вас решится в дорогу пуститься!» (грозят детям)

Дети: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

(Дети перебегают на другую сторону площадки, а «морозы» салют их)

М.п/и «Заморозь!»

Инструктор дует на детей и называет части тела (колени, пятки, нос, уши и т.д.), а дети закрывают (прячут от мороза) их руками.

М.п/и «Ветер, вьюга и снежок!»

Воспитатель произносит *«ветер»* – дети качают руками вверх; *«вьюга»* – сжимаются всем телом, обнимают себя руками; *«снежок»* – «ловят

Театрализованное представление

«ЗИМНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий

Снеговик (*взрослые*).

Колобок

Заяц

Волк

Медведь

Лиса

(*игрушки бибабо*)

Оборудование: фонограммы любой музыки на выбор, игрушки —

колобок и лиса; луковицы.

Ведущий

Снег на крыше, на крылечке,

Все блестит и все бело.

Нет свободного местечка —

Всюду снега намело.

Выпал снег, но вот досада —

Не готовы мы к зиме.

Попросить скорее надо:

«Папа, санки сделай мне!»

Песня о зиме (*по выбору*)

Ребята, вы зиму любите?

Дети отвечают.

А за что?

Дети отвечают.

Давайте слепим снеговика.

Массаж биологически активных точек «Снеговик» для профилактики простудных заболеваний

Раз — рука, два — рука. Вытягивают вперед одну руку, потом — другую.

Лепим мы снеговика.

четыре, три-четыре,

Нарисуем рот пошире. Пять — найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз.

Шесть — наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас.
Семь и восемь, семь
и восемь — Мы плясать его попросим.
Имитируют лепку смежное.
Поглаживают ладонями шею.
Кулачками растирают крылья носа.
Приставляют ладони ко лбу «*козырьком*» и растирают лоб. Поглаживают колени ладошками.

Входит грустный снеговик.

Ведущий. Здравствуй, снеговик!

Снеговик (*вздыхая*). Здравствуйте!

Ведущий. Что с тобой? Почему ты грустишь? Снеговик

Обидно мне.

Ребята меня слепили И про меня забыли.

Стою такой несчастный,

Один я скучаю ужасно.

Ведущий. Ну-ка, ребята, развеселим снеговика!

Снеговик улыбается и приглашает ребят поплясать вместе с ним.

Пляска (*по выбору детей*)

Снеговик

Я, ребята, снеговик,

К снегу, холоду привык.

Вы слепили меня ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголочки вместо глаз,

Вместо шляпы медный таз.

Вы меня развеселили

И на танец пригласили.

А хотите поиграть?

Все мы будем замирать.

Игра «*Замри*»

Мы топаем ногами,. Выполняют движения

Мы хлопаем руками, соответственно тексту

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Потом их опускаем,

Мы руки подаем Сцепляют пальцы в «*замок*».

И бегаем кругом. Кружатся.

Раз, два, три! 3 хлопка.

Снежная фигура, замри! Замирают, приняв любую позу.

Снеговик приглашает детей, которые пошевелились, сплясать.

Ведущий. Снеговик, а ты сказки любить? Снеговик. Конечно!

Ведущий. Отгадай, какую сказку я тебе сейчас расскажу.

Из муки он был печен,

На окошке был стужен,

Убежал от бабки с дедом,
А лисе он стал обедом. («**Колобок**».)
(В. Степанов)

С песенкой в зал вбегает **Колобок**. На ширме появляется заяц, чихает и кашляет.

Колобок

Здравствуй, заяц! Что с тобой?

Вижу, зайца: ты больной.

Заяц

Колобок, я захворал,

Потому что снег лизал.

Колобок

Что же делать, как тут быть?

Снеговик

Надо зайнюку лечить!

Ему вы, дети, помогите,

Чем горло лечат, расскажите.

Дети дают советы, как можно полечить больное горло.

Заяц

Все запомнил! Пускачу,

Свое горло полечу:

Буду содой полоскать,

Буду солью согревать,

Чаю с медом я попью,

Зверобою заварю.

Заяц прощается и убегает. **Колобок катится дальше**. На ширме появляется волк, дрожащий от холода.

Колобок

Здравствуй, Серый Волк, дружище!

Не меня ль сегодня ищешь?

Волк

Здравствуй, здравствуй, **Колобок**! Замерзает Серый Волк,

Зябнут лапы, зябнет хвост!

Ох, сердит в лесу мороз!

Колобок

Аи, аи, аиньки!

Купим волку валенки,

Наденем на ноженьки,

Пусть по дороженьке! (*Протягивает волку валенки.*)

Снеговик

Эй, ребята, все вставайте,

Для ног зарядку начинайте,

Ноги чтоб не уставали,

Чтоб зимой не замерзали.

Гимнастика для стоп

По показу снеговика под музыку дети выполняют движения: переступаете с ноги на ногу, хо на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, сводят и разводят носки.

Волк благодарит ребят за науку, прощается и уходит, ширме появляется медведь. (**Из передачи «Спокойной ночи малыши!»**)

Медведь

Я немножко толстоват,

Я немножко косолап.

Вы не знаете, ребята,

Кто же в этом виноват?

Дети отвечают, что мишке надо заняться физкультурой и **предлагают** научить медведя делать утреннюю зарядку

Утренняя зарядка Дети.

Мы ребята-дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем.

Раз-два, два-раз!

Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас,

Полюбуетесь-ка на нас!

Раз-два! Не зевай!

С нами вместе приседай!

Раз — прыжок!

Два — прыжок!

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнем.

Руки в стороны, пальцы раскрыты — руки к плечам, сжимают пальцы кулаки.

Наклоняются вниз.

Приседают.

Прыгают на обеих ногах в чередовании с ходьбой.

Вдыхают через нос, не поднимая плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш

«Ш-ш-ш.» — скажем

все потом.

Медведь

Вот спасибо, ребятки!

Благодарен детям мишка.

Быть спортсменом я хочу. И братишку научу спортом заниматься, водою закаляться!

Мишка уходит.

Колобок бежит дальше по дорожке. На ширме появляется лиса.

Лиса

Колобочек, Колобок!

Я тебя ведь съем, дружок!

Колобок

Ты, лисица, не спеши,

А попробуй догони!

Игра «*Догони колобка*»

Дети передают друг другу игрушки: сначала **колобка*** за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала **колобка**.

Лиса обиженно фыркает и убегает.

Колобок

Я от дедушки ушел,

Я от бабушки ушел,

От лисы ушел.

А все почему? Потому что бегаю хорошо. А бегаю хорошо, потому что спортом занимаюсь. Давай, снеговик, проверим, как наши дети бегать умеют.

Игра «*Снежная баба*»

Снеговик начинает «*таять*». Дети дуют на него.

Снеговик. Ой, спасибо, ребята! Не дали мне растаять. Пойду я на улицу.

Азы ко мне приходите, да поиграйте у меня во дворе. Досвидания! (*Уходит.*)

Колобок. Сейчас зима, холодно и, чтобы не заболеть, надо обязательно есть витамины. И я вам, ребята, принес самые лучшие живые витамины.

(*Дарит ребятам лук.*) Как бабушка с дедушкой говорили: «*Лук — от семи недуг*». До свидания, детишки! Покачусь дальше, навстречу другим приключениям! (*Убегает.*)

