муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 44 комбинированного вида «Мозаика»

Сценарий

физкультурно-оздоровительного досуга

**«Карлсон и азбука здоровья»**

**Выполнили:**

**Макарова Яна Юрьевна**

инструктор по ФК 1 кв. категории

**Мурд Оксана Богдановна**

воспитатель высшей кв. категории

**Познанская Марина Александровна**

воспитатель высшей кв. категории

Новосибирск 2021

**Физкультурно-оздоровительный досуг**

**«Карлсон и азбука здоровья»**

**Тема: «Азбука здоровья».**

**Группа:** старшая группа комбинированного вида «Ежевички», возраст 5-6 лет.

**Дата проведения:** 29.10.2021г.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Время:** 11.20 – 12.00ч.

**Участники:** дети, воспитатели, инструктор по ФК.

**Предварительная работа:** беседы по теме «Азбука здоровья», рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, разгадывание загадок, дидактические игры, совместно с родителями изготовление тематических плакатов.

**Оборудование:** муляжи фруктов, овощей и конфет, набивные мешочки, 2 большие сигнальные фишки, мячи среднего диаметра по количеству детей, 12 малых сигнальных фишек, 2 большие корзины, морковь (свежая, крупная) 4 шт., мягкие модули.

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Укреплять жизненно важные системы детского организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную).

2. Развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, сила и выносливость).

3. Совершенствовать двигательные умения и навыки.

4. Развивать у детей наблюдательность, сосредоточенность, устойчивость и произвольность внимания.

5. Развивать дружеские отношения между детьми.

**Ход досуга:**

***Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.***

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Вчера проходила мимо вашей группы и услышала, что вы знаете азбуку здоровья! Ребята, правда ли это? *(ответы детей)* Ребята, что же необходимо делать каждый день, чтобы быть здоровыми?

***Предположительные ответы детей:***  
*1. Делать утром зарядку обязательно  
2. Мыть руки перед едой  
3. Закаляться  
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном  
5. Заниматься физкультурой и спортом***Ведущий:** Молодцы, ребята! Действительно, с азбукой здоровья вы знакомы! Предлагаю вам прямо сейчас перестроиться в три колонны, выполнить зарядку и набраться сил на весь день!

***Провести перестроение в три колонны и после этого под тревожную музыку «влетает» Карлсон держится за спину и сердце.***  
**Ведущая:** Здравствуй Карлсон! Что с тобой? Ты здоров?  
**Карлсон:** Здравствуйте! Я летел к Малышу в гости, но сил не хватило долететь, устал и приземлился в вашем детском саду, и вообще я заболел!  
**Ведущая**: А, скажи – ка, Карлсон что ты обычно делаешь по утрам?  
**Карлсон:** Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.  
**Ведущая**: Расскажи, нам по порядку, часто делаешь зарядку?

**Карлсон:** конечно, каждый день! Смотрите! Раз – ложку беру, два – в варенье несу, три – в рот кладу, а четыре – жую! И ускоряюсь!!!  
**Ведущая:** Ребята, мне кажется, надо Карлсона спасать. От такой зарядки толку не будет, вы согласны? (Ведущая забирает ложку у Карлсона и ведёт его в круг). Карлсон, пожалуйста, становись вместе с нами в круг! Мы с ребятами научим тебя, как выполнять утреннюю зарядку правильно!  
**Ритмическая гимнастика:**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 -вернуться в исходное положение. То же влево. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, не сгибая коленей, 3- выпрямиться, 4- руки опустить вниз. *Повторить 6 раз.*

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-вернуться в исходное положение; 3-4 то же к левой ноге. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

5. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-12 - марш на месте и *повторить еще 2 раза*.

6. Дыхательное упражнение «Молодцы»: вдох носом – руки плавно поднять в стороны, на выдохе – произносим по слогам слово «молодцы!» и на каждый слог постепенно опускаем руки.

**Карлсон:** ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем-ка я конфетку!  
**Ведущая**: Неправильно ты питаешься, нельзя есть одно варенье и конфеты! Чтобы быть здоровым и сильным нужно есть овощи и фрукты.  
**Ведущая**: Предлагаю поиграть в **игру «Собери овощи и фрукты»**  
Описание: Дети и Карлсон встают в круг, под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится, дети и Карлсон должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх. А конфеты оставить нетронутыми. Повторяется 2-3 раза.

Инвентарь: муляжи фруктов, овощей и конфет. **После игры провести дыхательное упражнение «Молодцы»**

**Ведущая**: Ребята, ешьте как можно больше овощей и фруктов, ведь в них много витаминов. Но не забывайте, что их нужно мыть перед едой, а руки мыть обязательно с мылом.  
**Карлсон:** Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо! (вытирает руки о брюки)  
**Ведущая:** Карлсон, от простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубы чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда!  
Предлагаю **следующую игру - эстафету «Принеси мыло Карлсону»**  
Описание: дети строятся в две колонны у линии старта. По сигналу первые участники начинают выполнять задание: пройти по прямой, неся набивной мешочек на голове (руки следует развести в стороны), дойти до корзины, положить мыло в корзину и бегом вернуться к команде, передать эстафету касанием за левое плечо следующего участника и встать последним.

Инвентарь: набивные мешочки по количеству детей, 2 корзины.

**Карлсон:** Ого, вот спасибо, молодцы! Это я усвоил! Буду теперь мыть руки с мылом! Мне его теперь надолго хватит! (собирает мыло в мешок). А как закончится, я снова к вам в детский сад прилечу!

**Ведущая**: Прилетай! Карлсон, а знаешь ли ты, что такое закаливание?  
**Карлсон:** Знаю, но страшно братцы! Ведь холодная вода! Как ей можно обливаться?  
**Ведущая:** Чтобы закаляться, не обязательно обливаться холодной водой, можно просто ей умываться, а ещё свежим воздухом дышать и конечно загорать!

**Игра – эстафета«Прогулка с друзьями»**  
Описание: дети строятся в две колонны у линии старта. По очереди, каждый участник бежит с мячом в руках по прямой до сигнальной фишки, оббегает фишку слева направо и бегом возвращается в команду, передаёт мяч следующему участнику и встаёт замыкающим.

Инвентарь: 2 большие сигнальные фишки, 2 мяча среднего диаметра.

**После эстафеты провести дыхательное упражнение «Молодцы»**

**Карлсон:** Вот такое закаливание мне нравится, ребята! Вышел на улицу в солнечную погоду и гуляй себе на здоровье!

**Ведущая:** Да, Карлсон, ты правильно всё понял! А если во время прогулки ты будешь бегать и прыгать, то пользы здоровью будет гораздо больше!

**Карлсон:** А, вы расскажите, как это, у вас так ловко получается... я ведь только шалить умею…

**Ведущая:** Мы с ребятами тебе не только расскажем, но и покажем!

**Игра – эстафета «Бег змейкой»**

Описание:дети строятся в две колонны у линии старта. По очереди, каждый участник бежит змейкой, огибая выставленные по дистанции фишки по стрелочкам. Обратно быстро бежит по прямой, передаёт эстафету касанием за плечо. И так все участники.

Инвентарь: по 6 – 7 сигнальных фишек для каждой команды.

**После эстафеты провести дыхательное упражнение «Молодцы»**

**Ведущая**: Видишь, Карлсон, какие в нашем детском саду ловкие ребята!

**Карлсон:** Да, очень ловкие и спортивные! Научите меня ещё чему - нибудь, пожалуйста!

**Ведущая**: Ребята, научим? (ответы детей).

**Игра – эстафета «Допрыгай и попади в цель»**

Описание: дети строятся в две колонны у линии старта. По очереди, каждый участник зажимает мяч коленями и выполняет прыжки до фишки, берёт мяч в руки и выполняет бросок в корзину, возвращается бегом без мяча в команду и передаёт эстафету следующему касанием за левое плечо.

Инвентарь: мячи по количеству детей, 2 сигнальные фишки, 2 большие корзины.

**После эстафеты провести дыхательное упражнение «Молодцы»**

**Карлсон:** Ребята, а можно я попробую прыгать, как вы? (ответы детей)

(Карлсон берёт мяч и выполняет задание).

**Ведущая**: Ну вот, Карлсон и у тебя получилось! Будешь теперь заниматься физкультурой?

**Карлсон:** Да,буду! И Малыша научу зарядку делать, руки мыть, есть овощи и фрукты, а еще бегать и скакать, как вы ребята! Обещаю! А, теперь мне пора! Задержался я тут у вас. Малыш заждался меня!

**Ведущая**: Карлсон, у нас для тебя есть очень полезный для здоровья подарок - сочная, сладкая морковка! (отдаёт пакет с морковью Карлсону)

**Карлсон:** Спасибо огромное! Полечу и с Малышом поделюсь! До свидания, дорогие друзья!

**Ведущая**: До свидания! До скорой встречи, Карлсон!

*Карлсон улетает.*

**Ведущая**: Ребята, я хочу вам сказать огромное спасибо за, что вы помогли научить азбуке здоровья Карлсона! Теперь Карлсон и Малыш будут здоровыми и крепкими, как вы! И вас, также как и Карлсона, я хочу угостить сладкой морковью (показывает пакет, в котором три крупные моркови). Только вот в чём вопрос: моркови три, а вас так много. Как же сделать так, чтобы всем вам хватило?

***Предположительный ответ детей:*** *разрезать на маленькие кусочки и раздать.*

**Ведущая**: Ребята, оказывается, вы ещё и очень дружные! Предлагаю вам поиграть в **игру «Настоящие друзья»**.

Описание: Команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо двигаться всей командой по залу, главное – обходить препятствия, не разомкнуться и не столкнуться с другой командой. Продолжительность 2-3 минуты.

Инвентарь: мягкие модули, расставленные в хаотичном порядке.

**Ведущий**: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с этим сложным заданием. Настоящие друзья!

***После игры дети помогают убрать модули и строятся в шеренгу.***

**Ведущий**: (отдаёт пакет с морковью воспитателю и смотрит на часы) Ребята, уже 12 часов, вам же пора на обед! Как быстро время пролетело, я и не заметила. *Проводится равнение в шеренге.* Ребята, если вы сейчас бодры и веселы, то хлопните в ладоши три раза. А что для вас было самым интересным и запоминающимся сегодня на занятии? (ответы детей). Ребята, помните всегда «Азбуку здоровья» и будьте здоровы! До свидания!