<u>День здоровья на площадке, для дошкольников 5-6 лет</u>
<u>(Сценарий физкультурной игры с героями книг)</u>

<u>Ведущий:</u> Здравствуйте, дети! Внимание, внимание! Начинаем сказочную зарядку.

Сказочная зарядка

(Построение команд)

Слушай, сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте и зарядку начинайте.
*(здесь и далее движения выполняются детьми***)**
(Потягивание) Потягушка, потянись!
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твое окно.
(Разделились на три команды, построились).

Начало *(движение по периметру площадки за ведущим)*

Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
Три, четыре, раз, два.
Я хожу с осанкой гордой,
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я могу и поклониться,
И присесть, и наклониться,
Повернусь туда-сюда!
Ох, прямешенька спина!
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два!

<u>Остановка первая.</u>

Сказка даст нам отдохнуть

Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохнем — и снова в путь!

Нам советует Мальвина:
— Станет талия осиной,
Если будем наклоняться.
Влево - вправо десять раз.
Вот Дюймовочки слова:
— Чтоб была спина прямая,
Поднимайтесь на носочки,
Словно тянетесь к цветочкам.
Раз, два, три, четыре.
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Красной Шапочки совет:
— Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет.
Раз, два, три, четыре, пять.
Повторите-ка опять:
Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет.
Раз, два, три, четыре, пять.
Дала нам сказка отдохнуть?
Отдохнули?
Снова в путь!

Зайцы *(движение по периметру площадки)*
Зайцы бегали в лесу, *(бег)*
Повстречали там лису. *(повилять «хвостиком»)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки)*
Убежали под кусток. *(остановка, присели, встали)*

Остановка вторая
Игра с мячиками *(3 мяча – «Колобки из печи», дети передают друг другу. Командное соревнование)*

Паучок *(пальчиковая игра)*
Паучок ходил по ветке *(пальцы левой руки по правой)*,
А за ним ходили детки *(пальцы правой руки по левой)*.
Дождик с неба вдруг полил *(стряхиваем руками)*,
Паучков на землю смыл *(хлопаем)*.
Солнце стало пригревать *(растопыриваем пальцы, машем)*,

Паучок ползёт опять *(пальцы левой руки по правой)*,
А за ним ползут все детки *(пальцы правой руки по левой)*,
Чтобы погулять на ветке.

Будем прыгать, как лягушка.
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

Игра «Лягушка-путешественница» с гимнастическими палками. *(Игра командная, две утки и лягушка добегают до «болота», возвращаются к команде, бежит следующая тройка)*

Буратино *(движение по периметру площадки)*
Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл.
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

<u>Остановка третья</u>
Физкультура обезьянки *(отдыхаем на месте)*
Все умеем мы считать?
Отдыхать умеем тоже?
Руки за спину положим.
Голову подымем выше.
И легко-легко подышим.
Раз, два — выше голова!
Три, четыре — руки шире!
Пять, шесть — тихо сесть.
Раз — подняться, потянуться.
Два — согнуться, разогнуться.
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире.

Игра с обручами *(Командная игра. Три обруча – ворота в сказочную страну)*

Медвежата *(построение команд)*
Топай, мишка, хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся, не садись.
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так, головой своей крутили:
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так, дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так, и из речки воду пили.
А потом они плясали, выше ноги поднимали.
Вот так, вот так, выше ноги поднимали.
Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!
Ножками топочут, топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Мелкие прыжки — раз, два, три.
Мелкие шажки — раз, два, три.
Вот и вся зарядка — раз, два, три.
Раз, два, три, четыре, пять!

Ведущий: Дети, наш День здоровья получился веселым и полезным. Мы прыгали, бегали, играли вместе с героями книг. Желаем вам здоровья и хорошего настроения!

Заключительное:
Мы сегодня поиграли
И немножко отдохнем. *(Шагаем на месте.)*
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед, *(Развели руки в стороны, вперед.)*
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети *(Присели.)*

А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. *(Встали.)*
Дружно хлопаем. *(Хлопаем в ладоши.)*
Ногами топаем! *(Топаем ногами.)*
Хорошо мы поиграли и нисколько не устали! *(Шагаем на месте.)*
(Возвращение в детский сад)

Рекомендуемая литература:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – (Здоровый малыш).
2. Культурно-досуговая деятельность старших дошкольников. Вып. 2. Программы кружков, занятия, дидактический материал / сост. Е.В. Фрицлер. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий, хороводы, символические игры. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сферы, 2010.
4. Рик Т.Г. Здоровье и микроб Грязнулькин – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009. – (Детская вселенная).