

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» СЕЛА  
КРЫМСКОЕ САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**СЦЕНАРИЙ**  
физкультурно-оздоровительного досуга  
«День здоровья в лесу»  
для детей старшей группы «Семицветик»

Автор (составитель):  
Муртазаева Эльмаз Аметовна,  
инструктор по физической культуре

с. Крымское,  
2023 г.

**СЦЕНАРИЙ**  
**физкультурно-оздоровительного досуга**  
**«День здоровья в лесу»**  
**для детей старшей группы «Семицветик»**

**Цель:** создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать представление о том, что человек – часть природы, что необходимо беречь, охранять и защищать ее;
- расширить и уточнить знания детей о природе;
- закреплять физические навыки:
- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе с выполнением заданий;
- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, в подлезании под стойку, в прыжках между предметами, в равновесии.

**Развивающие:**

- развивать двигательные и умственные способности детей;
- развивать ловкость, выдержку, быстроту реакции в игре;
- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать воображение.

**Воспитательные:**

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
- воспитывать в детях с помощью движений бережное отношение к природе.

**Предварительная работа:** совместная подготовка сценария с воспитателем старшей группы, музыкальным руководителем и старшим воспитателем, подготовка спортивного оборудования и наглядности, разучивание физкультурных речёвок, знакомства с правилами игр.

**Оборудование:** колонка, ноутбук, 4 конуса, гимнастическая скамейка 1 шт., стойка 1 шт., обручи 3 шт. и по количеству детей, канат, гимнастическое бревно, мягкий модуль 2 шт., парашют, искусственные елки 3 шт., рюкзак, копилка, кепка, освежитель воздуха (пустой), спрей от комаров (пустой), пластиковая бутылочка с водой, флакон из под перекиси (пустой), бинт, вата, влажные салфетки, пластмассовые фрукты и овощи, корзина с лесными орешками.

**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие»

**Взаимодействие с родителями :** рекомендации, консультации.

**Методы и приемы :**

- наглядный
- словесный
- практический
- игровой

## Ход мероприятия:

*Под музыку дети входят в физкультурный зал, строятся.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

**Инструктор:** Как здоровым стать? Что такое здоровье? (Ответы детей)

**Инструктор:** Правильно, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. А еще очень важно дышать свежим, чистым воздухом. А где самый чистый воздух? (Ответы детей)

**Инструктор:** Да, в лесу. Предлагаю вам сейчас отправиться в поход в лес. А знаете ли вы как нужно себя вести в лесу?

*Д/игра: «Правила поведения в лесу».*

**Инструктор:** Дорога предстоит длинная. На пути у нас будут препятствия, но преодолеть их нам поможет дружба! Перед тем как отправиться в лес, надо обязательно сделать зарядку!

*Проводиться разминка под песню «Песня овечки Холи Доли(финская полька)минусовка».*

Ходьба, бег по кругу (1-2 мин.)

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).

**Инструктор:** Молодцы! Ребята, а теперь давайте вспомним, что нужно брать с собой в поход?

*Д/игра: «Собери рюкзак»*

Очень быстро отвечайте,

Но смотрите не зевайте!

Называю я предмет,

Он подходит или нет?

Если «да» - в ладоши хлопни,  
Если «нет» - ногою топни,  
Только пол не провали!  
Все понятно? Раз, два, три!  
Котелок, утюг, расческа,  
Пылесос, сачок и соска,  
Вездеход, бинокль, духи,  
Носовой платок, подушка,  
Ласты, мяч, коньки и клюшка,  
Молоток, веревка, нож,  
Ну а соль с собой возьмешь?  
Спички, гвозди, мармелад,  
Вот и собран наш отряд!

**Инструктор:** Ребята, а давайте проверим наш рюкзак и возьмем только необходимое!

(Проверяют, оставляют в рюкзаке овощи, фрукты, пластиковую бутылочку с водой, аптечку, спрей от комаров, фонарь, пластиковую посуду, пакет для мусора).

**Инструктор:** Вот мы и готовы! Отправляемся в поход!

*Под музыку дети идут друг за другом «паровозиком», затем музыка стихает.*

**Инструктор:** Ребята вот мы и попали в лес. Смотрите сколько здесь много разнообразных деревьев, птички поют, звери гуляют! И какой же здесь чистый воздух, давайте присядем на этой полянке и насладимся этим чистым воздухом, ведь дышать свежим воздухом очень полезно для здоровья.

**Дыхательное упражнение «Носиком дышу свободно»**

Цель: Улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(Вдохи всем телом после каждой строки)

**Инструктор:** Молодцы! Отправляемся дальше! Ребята смотрите перед нами «Полоса препятствий» (детям дается задание )

1. «Нужно пройти по горной дороге» (ходьба по гимнастической скамейке)
2. «Пробежать змейкой между елочками и пенечками».
3. «Перейти по мостику через овраг».
4. «Пройти по узкой извилистой дорожке» (ходьба по канату боком, приставным шагом).
5. «Затем нужно пройти через болото» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч)
6. «Пролезть в нору» (подлазание под дугу)

**Инструктор:** Какие же Вы молодцы! Ребята, а вот ещё одна лесная полянка, сейчас мы сделаем привал. Давайте немного отдохнем и поиграем! Ой, а что это такое? (Замечают мусор)

**Инструктор:** До нас здесь уже кто-то был, это невоспитанные туристы не убрали за собой мусор. Дети, давайте соберем мусор в пакет!

**Игра «Собери мусор».**

(Дети под музыку строятся в шеренгу и по цепочке передают друг другу мусор в мусорный пакет).

**Инструктор:** Молодцы! Ну вот теперь можно поиграть в вашу любимую игру!

**П.и. «Карусель».**

**Инструктор:** Игра закончилась. Сегодня мы много преодолели на своем пути трудностей, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полежать.

**Релаксация**

### ***Упражнение «Лентяи»***

(Дети ложатся по кругу, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, нескрещенные. Играет тихая спокойная музыка).

Представьте себе, что нежитесь на мягкой травке. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет три, откроете глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Инструктор:** Ребята смотрите, что это за корзина у нас появилась, пока мы с вами отдыхали? (Ответы детей) Конечно! Это жители леса в благодарность за уборку мусора, передали вам подарок (корзина с лесными орешками).

**Инструктор:** А нам пора возвращаться в детский сад.

*Под музыку дети вслед за инструктором возвращаются в детский сад.*