

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 111 «Дашенька»»

**Спортивное развлечение**

**«Лиса и Журавль»**

Средняя группа

Воспитатель: Башарова Ирина Валентиновна

г. Улан—Удэ

*Цель:* способствовать оздоровлению детского организма, воспитывать желание быть здоровым.

*Задачи:*

- закреплять умения детей выполнять пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, самомассаж;
- развивать силу мышц, формировать правильную осанку;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

*Воспитатель:*

Много сказок есть на свете,  
Очень все их любят дети.  
Сказка в книге есть одна  
Про Лису и Журавля.

Жили – были Лиса и Журавль. Журавль жил на болоте и любил делать каждое утро массаж, а Лиса по утрам гуляла по лесу.

Ходит по лесу Лиса, щурит рыжие глаза. Всюду хитрая лисица ищет, чем ей поживиться. Но ничего не нашла и решила научиться у Журавля делать массаж, чтобы стать здоровее и красивее.

Дети стоят; ноги – на ширине ступни, руки внизу.

### **Самомассаж «Ладочки»**

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая! *Хлопки в ладошки.*

Правой левую ладошку

Мы пошлёпаем немножко. *Шлепки по левой руке.*

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай. *Шлепки по правой руке.*

А потом, потом, потом

Даже щёчки мы побьём. *Лёгкое похлопывание по щекам.*

Вверх ладошки! Хлоп, хлоп, хлоп! *Хлопки над головой.*

По коленкам – шлёп, шлёп, шлёп! *Хлопки по коленям.*

По плечам теперь похлопай! *Шлепки по плечам.*

По бокам себя пошлёпай. *Шлепки по бокам.*

Можем хлопнуть за спиной.

Хлопаем перед собой! *Шлепки по спине и груди.*

Справа – можем, слева – можем!

И крест – накрест руки сложим! *Поколачивание по груди.*

И погладим мы себя, Вот какая красота! *Поглаживание по рукам, груди, бокам.*

*Воспитатель:* После массажа Лиса стала такой доброй да весёлой, что даже с зайцами захотела поиграть.

*Лиса:*

Я – лисичка, хвостик рыжий,

Сяду к зайчику поближе.

Я на зайца посмотрю

И его перехитрю.

Лиса поёт песню «Весёлый музыкант», имитируя игру на скрипочке, балалайке, барабане. По окончании песни зайцы убегают на места.

*Воспитатель:* Зайцы, чтобы ещё быстрее от Лисы убежать, стали массировать свои ножки.

Массаж стоп.

1. Дети садятся, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щёточку», и энергично проводят ими по ступне левой ноги.
  2. Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги.
  3. Двумя руками разминают пальцы левой ноги.
  4. Правой рукой разминают пятку левой ноги.
  5. Шевелят пальцами левой ноги.
  6. Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги.
  7. Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав.
  8. Топают ногой по полу.
- Затем выполняют те же упражнения с правой ногой.

*Воспитатель:* А Журавль в это время решил половить лягушек.

### Разминка «Журавль»

Друг за другом встали –  
Дружно зашагали. *Ходьба в колонне, затем бег.*  
Длинноногий Журавль  
По болоту ходит.  
Длинноногий Журавль  
Лягушatok ловит. *Ходьба с высоким подъёмом коленей.*  
А весёлые лягушки  
Держат ушки на макушке.  
Весело шагают,  
Лапы поднимают. *Маршевый шаг.*  
А Журавль, а Журавль  
Крылья расправляет, *Плавный подъём руки вверх, делая вдох через нос. Затем медленно опустить через стороны руки, выдох через рот.*  
Клюв вверх поднимает.  
В небо посмотрел,  
Быстро полетел. *Бег на носках.*  
Вот на землю опустился. *Ходьба.*  
Вправо, влево поклонился. *Повороты вправо – влево с взмахом рук в медленном темпе для успокоения дыхания.*  
Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать. *Стойка на одной ноге, руки развести в стороны.*  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться. *Повторить концовку, стоя на другой ноге.*  
На носочки встали,  
Быстро побежали. *Бег, затем ходьба.*

*Воспитатель:* И вдруг к Журавлю подлетел Жук. (*Указательный палец будет у нас Жуком.*)  
Куда жук полетит, туда ваши глаза посмотрят, а голова поворачиваться не будет.

### Гимнастика для глаз «Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд.

*Воспитатель:*  
К Журавлю Жук подлетел,  
Зажужжал и запел: «Ж – ж – ж».  
Вот он вправо полетел-

Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел-  
Каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился,  
Зажужжал и закружился: ж – ж – ж.  
Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку, затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно –  
                                хлоп – хлоп – хлоп,  
Чтобы улететь он смог –  
                                «ж – ж – ж».

Пока Журавль наблюдает за Жуком, лягушата вышли на зарядку.

### Дыхательное упражнение «Лягушка»

*Дети стоят: ноги – на ширине ступни, руки опущены вниз.*

*Воспитатель:*

Мы – лягушки - кваксы,  
Ночь чернее ваксы.  
Шелестит трава –

«Ква – ква – ква». *Глубокий вдох через нос – задержка дыхания, быстрый выдох ртом с произношением слова «ква».*

Больше, больше страсти! Громче! Раз и два – «ква – ква – ква».

*То же самое, но громче.*

Красным помидором  
Месяц встал над бором.  
Гукает сова: «Ква – ква – ква».  
Под ногами кочки,  
У пруда цветочки.  
В небе синева –  
«Ква – ква – ква».  
Месяц лезет выше,  
Тише, тише, тише...  
Чуть – чуть, чуть – едва:  
«Ква – ква – ква».

*Глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох.*

После концерта стали лягушки ловить комаров. А комары хитрые: не боятся никого, только кусаются. Давайте и мы поймаем комара!

### Психогимнастическое упражнение «Комарик»

*Воспитатель:* Комар летит и пищит, пищит. Ой, лови, лови! Не то спрячется! Хлоп!

*Дети, подняв голову, следят за комаром, поворачивают голову слева направо и справа налево. На слово «хлоп» все хлопают в ладоши.*

Комар такой маленький, голос у него тоненький. Покажите, как звенит голос комара.

*Все произносят «з-з-з».*

Давайте станем комариками и полетаем по залу, издавая звук (з) тоненьким голосом. Поохотились лягушата на комаров и вдруг увидели в паутине паучка. Стало им интересно, что же паучок делает? Сели они рядышком и стали все повторять за паучком.

*Дети садятся на пол по-турецки и выполняют пальчиковую гимнастику «Паучок».*

- У тебя, скажи, паук,

Сколько ног и сколько рук? *Сгибают и разгибают пальцы.*

Отвеча-ка, паучок,

Сколько рук и сколько ног?

- Лапы ходят по дорожке-

Это значит мои ножки. *Скрещивают кисти, перебирая пальцами, двигаясь руками по ноге до колена.*

Таны вяжут паутинку,

Будто руки ткут холстинку. *Перебирают всеми пальцами руки, касаясь большого пальца.*

Если я крадусь за мошкой,

Мои лапы – это ножки. *Перебирают пальцами, двигаются по ноге до колена.*

Если попадутся мухи,

Лапы цапнут их, как руки! *Соединяют и разъединяют ладони.*

### Подвижная игра «Паук и мухи»

*Воспитатель:*

Вот ползёт ткач-паучок,

Много рук и много ног.

Он одежду не шьёт,

Только кружева плетёт.

*Половина детей образует круг – это паутина, вторая половина детей – мухи. Под музыку мухи пробегают под поднятыми сцепленными руками ребят, стоящих в кругу. С концом музыки руки опускаются – «паук ловит мух».*

Лиса захотела тем временем пригласить себе в гости Журавля и стала его кашей угощать, а сама размазала её по тарелке – никак Журавлю кашу не попробовать. Старался он, старался, а всё равно ничего ему не досталось. Лиса всю кашу сама съела. Обиделся Журавль и ушёл к себе на болото.

Вышел месяц молодой,

Осветил болото.

Ходит-бродит над водой

Длинноногий кто-то.

Скучно, грустно одному-  
Журавушке моему.  
Но знаешь ты, и знаю я-  
Всем на свете нужны друзья!  
Становись скорее в круг!  
Слева - друг и справа - друг.

*Исполняется «Танец в кругу» на мотив русской народной песни «Как пошли наши подружки».*

Мы сейчас пойдём направо, дружно вместе – раз-два-три.  
А потом пойдём налево, дружно вместе – раз-два-три.  
В центре круга соберёмся, дружно вместе – раз-два-три.  
И на место все вернёмся, дружно вместе – раз-два-три.  
Мы тихонечко присядем, дружно вместе – раз-два-три.  
И немножечко приляжем, дружно вместе – раз-два-три.

*Дети складывают руки под щекой.*

Мы поднимемся тихонько, дружно вместе – раз-два-три.  
И попрыгаем легонько, дружно вместе – раз-два-три.  
Пусть попляшут наши ножки дружно, вместе – раз-два-три.

*Дети притопывают ногами.*

И похлопают ладошки дружно, вместе – раз-два-три.  
Повернёмся мы направо, дружно вместе – раз-два-три.  
Не начать ли всё сначала, дружно вместе – раз-два-три?  
Мы зарядку выполняли, песни пели и играли.  
И немножечко устали.

*Дети ложатся на спину, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Звучит расслабляющая музыка.*

Ходит сказка по домам,  
По высоким теремам.  
Жди её – глаза закрой:  
Спи, глазок, спи другой.  
Сказка мудрая придёт,  
Сердце доброе найдёт.  
Жди её – глаза закрой:  
Спи, глазок, спи другой.

*Воспитатель гладит ребёнка по голове, тот – следующего и так далее, пока все дети не «уснут».*

*Входит Лиса.*

*Лиса:*

Воздух, спорт и витамины – всем нужны на свете.  
А за праздник наш весёлый  
Я вас всех благодарю.  
Свой подарок витаминный  
На здоровье всем дарю.

*(Дарит витамины.)*

*Воспитатель:* Наша встреча подошла к концу, всем большое спасибо за участие в ней. До следующих интересных встреч.