

## *В ГОСТИ К БАБУШКЕ ЯГЕ*

*Вера Николаевна Полякова,*  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 3 "Золотой ключик"»,  
г. Южно-Сахалинск

# Ц

ели и задачи:

- формирование здорового образа жизни семей детского сада и школы;
- воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи;
- развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых;
- профилактика и предупреждение заболеваний детей;
- совместная работа со школой.

### **Цели здоровьесберегающих технологий, используемых на мероприятии:**

#### 1. Применительно к ребёнку:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;
- воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

#### 2. Применительно к взрослым:

- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ;
- валеологическое просвещение родителей.

К участию в соревнованиях допускаются семейные команды из детского сада и школы. По три мамы (каждая со своим ребёнком) — команда от детского сада и по три мамы (каждая со своим ребёнком) — команда от школы.

Участники соревнований и воспитатели должны иметь спортивную форму и спортивную обувь, на шее одинаковые косыночки — у каждой команды свои.

Ведущие: инструктор (взрослый), и Спортсменчик (ребёнок подготовительной группы), взрослые — Баба Яга и Леший.

## Ход праздника

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости — уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике. Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды, собранные из семей. Поприветствуем их. (*Участники входят в зал, ведущий называет членов команды.*)

Оценивать наши успехи будет жюри в составе (*называют директора школы и заведующего ДОУ*).

А сейчас слово предоставляется председателю жюри.

**Ведущий:**

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

Вести наши соревнования буду я. А помогать в проведении нашего праздника мне будет юный Спортсменчик (ребёнок из группы), прошу любить и жаловать!

*Подбегает Спортсменчик.*

**Спортсменчик:** Здравствуйте, ребята, а давайте мы с вами отправимся в лес, потому что там воздух свежий, а для проведения нашего праздника нам это очень важно.

**Ведущий:** Конечно, пойдём на волшебную поляну, на которой мы сможем зарядиться энергией солнца и земли, услышать пение сказочных птиц, но, помните, в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек в лесу оставляет след, сто человек — тропу, а тысяча — пустыню». Не топчем зря лесные полянки.

Итак, в путь.

Идём осторожно, чтобы не затоптать первые листочки. (*Ходьба на носках.*)

Чтобы не повредить молодые веточки деревьев. (*Ходьба в полуприседе.*)

Переступаем через лужи. (*Ходьба широким шагом.*)

Переходим болотце. (*Ходьба мелким шагом.*)

Дышим лесным воздухом. (*Медленный бег на носочках.*)

Вот мы и пришли на заветную полянку. Посмотрите, как здесь красиво!

## Сказкотерапия

*Слышно ворчание, громкие возгласы. Баба Яга и Леший, толкая друга друга, вваливаются на площадку.*

**Леший:** Ох, всё болит.

**Баба Яга:** Ах, хорошо. *(Потягивается, радуясь красивому небу.)* Разъелся ты, Леший, всё тебе подавай бутерброды, да гамбургеры, да разносо-лы. Ты бы лучше по утрам каждый день зарядку делал. А ты поешь да спать заваливаешься.

**Леший:** Ох. Я уж лучше полежу. *(Укладывается на пол.)*

*Баба Яга пытается расшевелить Лешего, но он лежит и засыпает, подбегает Спортсменчик.*

**Спортсменчик:** Здравствуйте, Баба Яга, мы пришли к вам в лес в гости, хотим здесь заняться спортом, чтобы быть здоровыми. И вам сейчас сможем помочь поднять вашего Лешего, чтобы у него тоже появилось желание быть весёлым и здоровым. Пусть он с нами сделает нашу зарядку, и тогда посмотрит, как сразу настроение у него улучшится.

*Баба Яга поднимает Лешего, и они вместе с детьми делают физза-рядку.*

### Кинезиологические упражнения

- Для развития межполушарного взаимодействия

#### Качание головой

Леший, покачай-ка головой —  
Неприятности долой.

*Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону.*

#### Кивки

Покиваем головой,  
Чтобы был в душе покой.

*Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперёд назад.*

#### Внимание

Чтоб внимательными быть  
Нужно на ладонь давить.

*Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки, при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох, то же с правой рукой.*

#### Яйцо

Спрячемся от всех забот  
Только мама нас найдёт.

*Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*

## Методическая копилка

- Упражнения для развития творческого мышления  
(правого полушария головного мозга)

### Позевай

Крепко зубки мы потрём,  
А потом сладко зевнем.

*Закрывать глаза массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами. Одновременно справа и слева сделать громкий расслабляющий звук зевоты.*

### Запястье

Чтоб сильней рука была,  
Разотрём её слегка.

*Обхватив левой рукой запястье правой руки, массировать, то же выполняем с правой рукой.*

- Упражнение для развития абстрактно-логического мышления  
(левого полушария)

### Язычок

Язычок вы покажите,  
На него вы посмотрите.  
Поиграйте с язычком,  
Он поможет вам потом.

*Выдвигать язычок вперед-назад 10 раз.*

*Свёртывание язычка в трубочку 10 раз.*

### Ротик

Чтобы чётче говорить,  
Рот подвижным должен быть.

*Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот 10 раз.*

- Упражнения для профилактики нарушения зрения  
и активации работы мышц глаз

### Глазки

Зорче глазки чтоб глядели,  
Разотрём их поскорее  
Нужно глазки открывать.  
Чудо чтоб не прозевать,  
Треугольник, круг, квадрат  
Нарисуем мы подряд.

*Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*

*Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.*

*Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против.*

### Упражнения на дыхание

Глубоко мы все подышим,  
Сердце мы своё услышим.

*Сесть, вытянув ноги, и скрестить их.*

*Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их.*

*Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.*

**Леший:** Ах, как хорошо стало, и бодрствовать захотелось.

**Баба Яга:** Давай и мы с тобой стариной тряхнём. Покажем этим детям и их родителям, как надо бегать, прыгать, лазать.

## Игротерапия

**Леший:** Вот я в своей молодости знал такую эстафету.

*Встают к старту и вместе с Бабой Ягой, дурачась, показывают эстафету.*

**Ведущий:** Молодцы! Теперь мы посмотрим, как дети и их родители будут выполнять её правильно. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

### **Бег с эстафетной палочкой**

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребёнок с эстафетной палочкой бежит до стойки, обегает её и возвращается. Передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

### **Правила игры:**

- 1) игра начинается по сигналу судьи;
- 2) заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время.

*Баба Яга предлагает с Лешим первыми поиграть. Показывают выполнение упражнения.*

**Ведущий:** Спортсменчик, ты любишь ездить на машине?

**Спортсменчик:** Люблю.

**Ведущий:** Баба Яга, ты любишь ездить на машине?

**Баба Яга:** Ой, мы только ходить умеем.

**Ведущий:** А вот мы и проверим, что больше любят наши команды, ездить на машине или бегать... за автобусом?

### **Конкурс «Весёлое такси»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит, обегает кеглю, добегают до старта, берёт за руки второго, и бегут вдвоём, обегают кегли, возвращаясь, берут за руки третьего и так до конца.

### **Правила игры:**

- 1) игра начинается по сигналу;
- 2) заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

## Методическая копилка

*Баба Яга предлагает Лешему первыми поиграть. Показывают выполнение упражнения.*

**Ведущий:** Молодцы, наши команды — настоящие шумахеры!

Спортсменчик, скажи, а ты когда вырастешь, будешь служить в армии?

**Спортсменчик:** Конечно, буду, я хочу быть моряком!

**Ведущий:** Мы с удовольствием посмотрим на такого бравого морячка!

А вот нашим мамам никогда ни стать моряками.

**Баба Яга:** Но и ничего страшного, вот я сейчас им дам метлу и ведро, пусть они здесь пробегут, как на палубе, держа одной рукой ведро, чтобы оно за борт не упало при шторме, а в другой метлу.

**Леший:** Ох, да разве они смогут, даже тебе, Яга, не справиться с этим заданием.

**Баба Яга:** А давайте мы первые пробежимся, ведь моряками нам тоже не стать.

### Правила игры:

Участники встают одной ногой в ведро, это ведро они держат рукой, во вторую руку берут метлу. В таком положении они должны добежать до кегли, обежать её и вернуться на своё место. Передать другому участнику.

**Ведущий:** Очень здорово, Спортсменчик, а сейчас спроси у жюри, а результатах трёх конкурсов.

### Бег с яйцом в ложке

#### Правила игры:

Первым начинает ребёнок, передаёт ложку маме. Игра начинается по сигналу судьи. Заступать за линию старта запрещается. Держать ложку одной рукой, другая за спиной.

### Динамическая пауза со зрителями «Бабка Ёжка»

Спортсменчик приглашает всех болельщиков тоже поиграть с Бабой Ягой.

Все играющие подпрыгивают к Бабке Ёжке на одной ноге, так как на двух ногах в лесных зарослях не пройти, и говорят такие слова: «Бабка Ёжка — костяная ножка, с печки упала, ногу сломала». После этих слов Бабка Ёжка ловит детей, которые упрыгивают от неё на одной ноге, и она их ловит, тоже прыгая на одной ноге.

## Методическая копилка

- Массаж биологически активных точек  
(для профилактики простудных заболеваний)

Бабка Ёжка ждёт гостей.	<i>Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.</i>
Пасть её полна гвоздей.	<i>Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.</i>
Я спросил у Бабки Ёжки,	<i>Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.</i>
Кто бежал здесь по дорожке.	<i>Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в сторону – вместе.</i>
А Яга сидит на пне.	<i>Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.</i>
И подмигивает мне.	<i>Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.</i>

### Конкурс капитанов «Угадай, что это?»

Ведущий раздаёт одному из участников название вида спорта (баскетбол, бокс, футбол, фигурное катание, волейбол, хоккей, прыжки в длину, конькобежный спорт), участник должен без слов показать этот вид спорта, а команда угадать. Команда сама выбирает, кто будет показывать, а кто угадывать. По одному виду спорта показывают Баба Яга и Леший.

### Конкурс «Барон Мюнхгаузен»

**Ведущий:** Как и знаменитый Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолеть расстояние, зажав мяч между коленями. Выигрывает команда, проделавшая это быстрее.

**Ведущий:**

Итак, наш праздник завершён,  
А в жюри итог не подведен.  
Не ошибиться им желаем,  
А мы немного поиграем!

## Цветотерапия

**Ведущий:** А что это за волшебный зелёный клубочек? Может быть, он укажет нам путь обратно домой? Давайте встанем в круг и покатаем клу-

бочек из рук в руки, оставляя нить у себя. А теперь закройте глазки, а нить чуть-чуть потяните на себя. Вспомните, не открывая глаз, какого цвета был клубочек? Правильно, он был зелёным (представьте зелёный цвет). На что похож этот цвет? (на лужайку, траву, деревья и т. д.).

Когда мы думаем о зелёном цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зелёный объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Без зелёного цвета нам недостаёт гармонии.

Волшебный клубочек перенёс нас в царство сладких снов. Усталые путешественники заснули крепким сном.

*Дети по кругу ложатся на спину.*

### **Упражнение на релаксацию «Царство сладких снов»**

**Ведущий:** Вы находитесь в волшебном лесу. Пока вы спите, возле каждого из вас вырастает цветок небывалой красоты. Ваша задача — проснувшись, не касаться его, не задевать, а тем более не срывать!

Давайте наберёмся сил. Думаю, лесная поляна отдаст всю энергию, которую она накопила. Самым изящным будет тот, кто под музыку вместе со мной выполнит все движения красиво, пластично, медленно, при этом ни разу не задев цветок. Итак, мы просыпаемся, открываем глаза, поворачиваем голову вправо-влево (где мы?). Потянулись, изучаем местность (перекаты, «лодочка», передвижения ногами, стоя на руках). Измеряем высоту цветка, ищем плоды, охраняем от зверей и птиц, обрезаем засохшие ветки, вырываем сорняки, говорим волшебные слова, гордимся своим цветком, благодарим природу и солнце за мудрость и красоту.

Ребята, а вот мы и оказались опять дома.

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования, жюри готово объявит результаты.

*Жюри объявляет результаты, вручает медали, призы и грамоты.*

**Спортсменчик:** Ребята, и в конце нашего праздника, расскажите правила, которые вы знаете, чтобы быть всегда здоровыми.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья:  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них — тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

## Методическая копилка

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

**Ведущий:** Всех гостей приглашаем на фиточай, собранный заранее детьми на лужайке.

### Список литературы

1. *Картушина М.Ю.* Сценарии оздоровительных досугов для детей 6–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. *Пензулаева Л.И.* Физкультурные занятия в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
3. *Подольская Е.И.* Формы оздоровления детей 4–7 лет. Волгоград: Учитель, 2007.
4. *Фатеева Л.А.* 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль: Академия Развития, 2006.
5. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И. Подольская. Волгоград: Учитель, 2011.