Конспект физкультурного развлечения в младшей группе «Поможем зайчику быть здоровым!»

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

**Задачи:**Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе; доставить ощущение радости. Воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом. Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Закреплять навыки детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

**Ход:**

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Буся. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ребята, зайчик Буся заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика (с использованием ортопедической гимнастики, хождением по массажным дорожкам).*

\*Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.

Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.

\*Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вышли,

Бурые, мохнатые,

мишки косолапые.

\*Превратились в петушков,

Ножки поднимаем

«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -

песню распеваем

\*превратились все в лошадок,

и теперь спешим, спешим,

на лошадках, на лошадках,

Резво скачут малыши.

\*Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

мы бежать не перестанем

**Ведущий**

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки»*

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

**Ведущий**

Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую, пролезть под деревьями.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*

**Ведущий**

Вот мы и пришли к зайчику.

*Стучит в домик.*

**Зайчик**(чихает и кашляет)

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.

**Ведущий.**

А мы вот и отправились в путь, чтоб помочь тебе стать здоровым и крепким!

**Зайчик**

А вы тоже часто болеете?

**Ведущий**

Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик**

А меня научите?

**Ведущий**

Конечно, смотри и повторяй.

Одуванчики летят,

нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата.

*Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»*

И.п.: дети стоят или сидят.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Зайчик**

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий**

А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик**

А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Ведущий**

Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик**

Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке помоется!

**Ведущий**

Чтобы от микробов защититься

водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты,

овощи водой.

Эти простые правила помогут тебе не болеть.

А то придется тебя лечить, как было однажды. Помнишь?

**Зайчик:**нет…

**Ведущий:**давайте напомним, ребята, как однажды лечили зайчишку.

*Выполняется игровой массаж «Зайка».*

«**ЗАЙКА»**

***Тили – тили –тили - бом! Сбил сосну зайчишка лбом!***

*(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).*

***Жалко мне зайчишку, носит зайка шишку.***

*(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)*

***Поскорее сбегай в лес, сделай заиньке компресс.***

*(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).*

**Зайчик:**ну теперь я стал более осторожным, и смотрю под ноги, когда бегу.

А вы, ребята, внимательные?

Давайте проверим это, и поиграем с вами!

*Проводится подвижная игра «Зайки»*

**Зайчик:**вот теперь вижу, ребята вы внимательные, да ловкие какие! Просто молодцы!

Да и я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Ребята, помогите мне пожалуйста у меня все продукты перепутались и я не знаю как им рассортировать. Мне надо в эту корзину положить фрукты, а эту овощи.

Игра эстафета: «Разложи по местам»

**Ведущий**

Зайчик, мы так весело занимались и играли, но немножко мы устали. Давайте сядем и немного отдохнем.

*Выполняется упражнение на релаксацию «Цветок»*

**Релаксация «Цветок»**

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

**Зайчик:** Как же хорошо, ребята, что вы пришли меня навестить, я прям с вами стал здоровым, и даже немножко подрос!

За это вам большое спасибо! Дети прощаются с зайчиком и уходят в группу.