**Сценарий спортивного развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«Осенняя прогулка в лес»** (старшая группа)

**Цель:** Привитие навыков здорового образа жизни, доставить детям радость.

**Задачи:**

- совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.

-обобщить и закрепить знания детей об осенних изменениях в природе.

- способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

**Оборудование:** Канат, 4 фишки, веревка,2 дуги, ребристая доска, 6 кочек, 2 макета елок, 2 корзины, 20 шишек (или по кол-ву детей), 2 тоннеля, 10 макетов грибов, 2 кочана капусты, музыка для эстафет и для ходьбы.

**Ход развлечения:**

*Ведущий:* - Посмотрите, ребята за окном – снег лежит. А совсем недавно, в начале осени, было еще тепло. Давайте вспомним это время: деревья одеты в красивые наряды, а в небе неугомонный птичий крик. А что происходило, к чему птицы готовились? (к перелету)

***(Имитационная ходьба с заданием)***

Летела сорока, гостей созывала. В гости к осени птиц приглашала.

*(ходьба на носках, поднимаем и опускаем руки)*

Вот аист важно шагает, длинные ноги поднимает*.*

*(ходьба с высоким подъемом колена, руки согнуты в локтях)*

Вот гусь в красных сапожках, надетых на ножки *(х. на пятках, руки за спиной)*

А вот журавль шагает и ноги не сгибает *(х. на прямых ногах, руки вдоль тулов.)*

А вот и утка идет, утят за собой ведет *(ходьба в приседе, руки на поясе)*

Вдруг, откуда ни возьмись, коршун вылетает, и все птицы убегают.

*(бег по кругу с ускорением и замедлением)*

Но вот коршун улетел, сорока вновь гостей созывает.

*(ходьба, на вдох поднимаем руки, на выдох – опускаем, произнося: «Тр-р-р-р…»)*

*Ведущий:* - Скажите, ребята, это птицы зимующие или перелетные?

-Значит осенью, что делают перелетные птицы?

-Правильно, ребята, перелетные птицы улетели, остались только зимующие. Да еще животные в лесу. Но и у них с наступлением зимы жизнь изменится. Хотите узнать как? Давайте отправимся в гости к осени, прямо в лес, ведь сорока всех приглашала. Там и узнаем, как дикие животные готовятся к зиме.

*(Ходьба по дорожке здоровья: кочки, дуги, ребристые доски, канат, фишки…)*

*Ведущий:* - Вот мы и пришли, ребята. Какой здесь запах свежий!

Ой, смотрите, белка скачет…. Поиграем?

***(Имитационная игра: «Как звери готовятся к зиме»)***

По деревьям белка скачет *(прыжки вперед- назад, руки на поясе)*

На зиму грибочки прячет *(пружинка – руки за спиной)*

Виль – виль, хвостик мой *(виляет хвостиком)*

Буду кушать их зимой – *(стоя на месте, наклоны головы влево-вправо).*

Зайчик по лесу скакал *(прыгает на месте, сложив руки как лапки)*

Шубку на зиму менял *(гладят себя правой рукой от плеча до кисти, потом левой).*

Семенил колючий еж *(топающие шаги на месте)*

На игольницу похож (растопырив пальцы, поднимают руки над головой)

Я как мишка лягу спать *(складывают руки под щеку)*

И не буду горевать *(стоя на месте, машем головой вправо- влево)*

Летом ел я - сколько мог *(гладит себе живот)*

Накопил к зиме жирок *(гладит правый бок, потом левый)*

Мне запасы не нужны *(имитация походки медведя)*

Буду спать я до весны *(приседание, руки под щеку).*

*Ведущий:* Ребята, а белка-то все еще не убежала, наверно, у нее что-то случилось. Давайте поздороваемся с ней.

- Белочка, расскажи нашим детям, как ты готовишься к зиме?

*Белочка*: - Дел у меня в лесу много. Запасы разные готовлю: орехи, ягоды да грибы в дупло ношу, чтоб зимой не голодно было.

*Ведущий:* - А как ты от врагов скрываешься?

*Белочка:* - Зимой я шубку свою поменяю на серую, меня не сразу заметишь. А еще я умею быстро бегать и прыгать по веткам. А вы так умеете?

*Ведущий:* - Конечно, умеют, мы сейчас с ребятами поможем тебе запасы сделать. Ребята, давайте соберем шишки для белочки!

***Игровая эстафета «Сбор запасов на зиму».***

Участникам-«белкам» выдаются корзины. По команде «Марш!» «белки» должны добежать до елки, положить шишку в корзину и вернувшись обратно - передать корзину следующему участнику.

*Ведущий:* - Ну, что белочка, мы оставляем шишки тебе, а нам пора идти дальше.

*Белочка:* - Спасибо, вам, ребята за помощь. До свидания!

Ведущий: - Пойдемте, ребята дальше. Слышите….. кто-то сопит?

*Ежик:* - Здравствуйте, это я, Ежик.

Ведущий: - Здравствуй, Еж, как поживаешь?

*Ежик:* - Хожу, листики в норку ношу, чтобы зимой спать тепло было. А пока еще теплые денечки стоят, гуляю по лесу, ножки разминаю.

*Ведущий:* - Ребята, а что будет еж зимой в лесу делать? (спасть в норке)

- А пока он еще не уснул, давайте с ним поиграем!

***Игровая эстафета «По грибы»***

Дети, держа руки на поясе, выполняют несколько прыжков через грибы. Чья команда выполнит быстрее.

*Ведущий:* - Ну как, Еж, тебе понравилось с ребятами играть?

Ежик: - Да, очень понравилось. Вот напрыгаюсь вдоволь и буду спать всю зиму в своей норке. До свидания, ребята!

(Дети прощаются с Ежом)

*Ведущий:* - Ой, ребята, кажется, дождь начинается. Скорее прячемся под деревья, садитесь.

***Игра «Солнышко и дождик»***

*(Дети под ритмичную музыку бегают по залу и садятся на стульчики, когда звучит шум дождя.)*

*Ведущий:* - Кажется, кто-то рычит. Слышите?

Медведь: - Кто тут ходит – бродит?

- Это мы, ребята из детского сада.

Медведь: - зачем в лес пришли?

*Ведущий:* - Хотим узнать, как ты к зиме готовишься.

*Медведь:* - Вот наедаюсь по больше, чтоб жиру к зиме накопить. Берлога у меня в порядке – всю зиму в ней просплю!

*Ведущий:* - Мишка, а можно мы с ребятами посмотрим твою берлогу?

*Медведь:* - Конечно можно, пойдемте – покажу.

***Игровая эстафета «Пролезь через берлогу»***

Каждый из участников пролезает через тоннель, обратно бежит к своей команде и передает эстафету следующему.

*Ведущий:* - Хорошая у тебя Медведь, берлога, ребятам понравилась. Спасибо, что показал ее нам. Ну, что ж до свидания. Желаем тебе хорошо зиму переспать!

(Дети прощаются с Медведем)

*Ведущий:* - Идем дальше, а это кто здесь скачет, серым хвостиком машет?

*Дети:* - Зайчик! Привет, Зайчик!

*Зайчик: -* Здравствуйте.

*Ведущий:* - А ты, Зайчик, тоже на зиму запасы себе готовишь?

*Зайчик: -* Нет, я запасы не делаю, зимой я корой питаюсь или корешки мягкие под снегом найду.

*Ведущий:* - Зайчик, а мы с ребятами знаем, ты капусту любишь. Мы сейчас все вместе поможем тебе капусту к зиме засолить. (дети садятся в круг по-турецки и выполняют пальчиковую гимнастику)

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

Мы капусту рубим,                      *Ритмичные удары ребром ладоней по  столу.*  
Мы морковку трем,                    *Трут ладони друг об друга.*  
Мы капусту солим,                      *Указательный и средний палец трутся о     
                                                                                большой.*Мы капусту жмем.                       *Хватательные движения обеими руками.*  
Мы капусту нарубили,                *Ритмичные удары ребром ладоней по*    
*столу.*  
Перетерли,                                      *Трут ладони друг об друга.*  
Посолили,                                        *Указательный и средний палец трутся о     
                                                                                большой.*И набили плотно в кадку            *Удары обеими руками по столу*.  
Все теперь у нас в порядке.       *Отряхивают руками.*

*Ведущий: - Молодцы, ребята, теперь Зайчик, не только кору у деревьев будит грызть, а еще и капустой соленой полакомится и нас добрым словом вспомнит. Держи, Зайчик капусту.( ведущий передает бочонок )*

*Зайчик:* - Спасибо, вам, ребята, мне пора, я побегу в свое логово.

(Дети прощаются с Зайчиком)

*Ведущий:* - И нам, Ребята с вами пора отправляться из леса в детский сад.

(Дети шагают под музыку)

*Ведущий:* - Ребята, вам понравилось в лесу? А мне понравилось то, что вы с удовольствием помогали лесным обитателям и за это я вас угощу.

(Детям раздают угощение)

В своей работе с детьми я активно использую одно из направлений здоровьесберегающей технологии – игроритмику. Чтобы ребятам было интересно выполнять утреннюю гимнастику, я разработала несколько комплексов упражнений под известные детские песни. Вот один из них.

**Зарядка под песню «Ни чего на свете лучше нету…»**

*(На проигрыш: чуть сгибаем и разгибаем ноги, 1 рука на поясе, другая под козырек - «смотрим» в сторону и меняем руки – «смотрим» в другую сторону)*

1. Ничего на свете лучше нету, (ноги врозь, руки в одну сторону –полуприсед в др. сторону)  
Чем бродить друзьям по белу свету, *(полуприсед, махи согнутыми руками – «шагаем»)*Тем кто дружен  не страшны тревоги, нам любые дороги дороги,  
*(сели на одно колено, покачиваемся вправо-влево, руки движутся так же)* Нам любые дороги дороги. *(ноги широко, руки в стороны –покачиваемся в стороны с ноги на ногу)* Припев:  
Ла ла ла ла ла ла ла ла ла ла ла ла ла ла

*(прыгаем на месте, руки в стороны - напряжены, качаются; прыгаем вокруг себя)* Е Е Е Е Е *(стоим, поочередно поднимаем руки вверх –вниз)*

Проигрыш: - (*покачиваемся, руки за спиной, одна нога на пятке)* Припев повторяется  
2. Мы свое призванье не забудем, (*правую ногу на пятку вперед; правая рука на поясе, левая за головой – меняем положение ног и рук по 2 раза)*  
Смех и радость мы приносим людям, *(полуприсед; руками скрестно машем вверху)*Нам дворцов заманчивые своды, не заменят никогда свободы *(руки вверху, ладони вместе – повороты туловища вправо-влево, ноги на месте)*Не заменят никогда свободы *(встали на одно колено, руки от груди медленно разводим в стороны)* Припев повторяется

3. Наш ковер - цветочная поляна, *(руки внизу, ладони вместе; приподняли до плеч и развели в стороны)*Наши стены - сосны великаны, *(руки в стороны, двигаем вверх-вниз, при этом встаем на носки и опускаемся)*Наша крыша - небо голубое, *(ноги вместе, руки вверху, пальцы рук соприкасаются, голова вверх-вниз)*Наше счастье - жить такой судьбою *(встали на одно колено, руки от груди разводим в стороны)*Наше счастье - жить такой судьбою *(в прежнем положении повороты туловищем в стороны, руки скрещены за головой)*