

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30
Василеостровского района Санкт-Петербурга

***Сценарий спортивного досуга для старших
дошкольников***

«В гостях у гномов»

Номинация «Музыкальные и физкультурные сценарии»

***Разработала: Хорошева Виктория Вениаминовна
Инструктор по физической культуре ГБДОУ №30***



Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Развитие эмоциональной сферы через музыкальные образы.
- Закрепление специальных упражнений для профилактики плоскостопия и сколиотической осанки, в игровой форме.
- Развитие умения передачи эмоционального состояния героя (развитие эмоционального интеллекта)
- Закрепление умения выполнять: гимнастику для глаз, самомассаж, массаж спины, психогимнастику, массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.

Наглядные пособия: портреты гномов – Остроглаз, Неболейка, Плакса, Хохотунчик, Ворчун, Крепыш, Сказочник (авторские рисунки)

Батут, гимнастическая скамейка, блоки, нестандартное самодельное спортивное оборудование -цветные барьеры, гимнастическая стенка, поле-Твистер и схемы к нему, ортопедические коврики, музыкальный центр, флешка.

Целевая аудитория: 5-7 лет

Формы организации: физкультурное занятие с использованием нестандартного готового и самодельного оборудования

Предварительная работа:

планомерная работа с эластичными лентами, от простых упражнений к сложным
Разучивание с детьми танца «Гномики»

Игровые задания по схеме с полем Твистер

Работа с родителями:

Информация на стенд для родителей (смотри приложение)

Привлечение родителей для разучивания вокальной физминутки, гимнастики для глаз, самомассажа

Ход досуга:

Педагог. На лесной опушке стоял маленький домик, в котором жили гномы. Каждое утро они просыпались, и что они делали? Что нужно сделать. Когда утром проснулись? Правильно Зарядку! Давайте мы вместе с гномами тоже сделаем зарядку. А зачем делать зарядку?

Разминка «Гномики в избушке»

Жили на опушке *марш друг за другом*
Гномики в избушке
Танцевать любили
Хоровод водили

Припев:

Хлоп, хлоп, *2 хлопка*
Тра-та-та, *2 удара по коленкам*
Пляшут гномики с утра. *прыжки*
Хлоп, хлоп, *2 хлопка*

Тра-та-та, 2 удара по коленкам
Ах как пляска хороша! кружатся вокруг себя

Проигрыш: лёгкий бег

Одевали крошки *выставляют правую ногу, руками на нее показывают*
Яркие сапожки *выставляют левую ногу, руками на нее показывают*
Каблучком стучали *повторить*
Дружно напевали

Припев тот же.
Проигрыш: *подскоки*

Гномы приседали *сажаются на корточки, встают, выставляя одну ногу*
Весело плясали *сажаются на корточки, встают, выставляя другую ногу*
Эх еще немножко *повторить*
Потанцуют ножки.

Припев тот же.
Проигрыш: *боковой галоп*

К вечеру все гномы *две сложенные руки под одну щеку с приседом*
Спать ложатся дома. *две сложенные руки под другую щеку с приседом*
Закрывают глазки, *повторить*
Снится гномам пляска.

Припев тот же.
Проигрыш: *бег с захлестом*

Задача: постепенная подготовка организма, пробуждение мышц, повышение частоты сердечных сокращений.

Посмотрите, вот пришёл первый гномик в домик. Это гномик – [Остроглаз](#). Его так называли, потому что он лучше всех видит. Давайте и мы сделаем **гимнастику для глаз** «Дождик» чтобы наши глазки всегда хорошо видели. *Задача: снижение нагрузки, выравнивание пульса, профилактика глазных заболеваний, укрепление мышечной системы глаз и улучшение кровоснабжения глаза. Смотри приложение №1.*

А вот пришёл гномик - [Плакса](#). У него всегда глаза на мокром месте. Сегодня он плачет от жалости к коту.

Дети выполняют **психогимнастическое упражнение «Слёзы»** (передают содержание стихотворения мимикой и движениями). *Задача: развитие эмоционального интеллекта Приложение №2.*

Не надо плакать Плакса. Кот уже развеселился, и даже запрыгнул в книжку к гномику – [Сказочнику](#). Вы сами догадались, что этот гном больше всего любит делать. И вот Сказочник начал сочинять сказку

Задача: разогреть мышцы, развитие координации, коррекция осанки, дыхательные упражнения, тренировка гибкости, подвижности суставов, выносливости, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, профилактика плоскостопия.

Сюжетные упражнения с эластичной лентой (упражнения и стихи авторские)



**Мы сегодня с вами вместе,
Отправляемся в полет.
До большого самолета,
Нас автобус доведёт.
Шины накачаем дружно,
Все четыре очень нужно!**

1. «Насос» И.п.- одной ногой наступить на ленту, концы в руках. 1-небольшой присед, руки вверх, произнести «С-с-с», 2 и.п.



**Довезли до самолёта.
Начинается полет!**

- 2.«Самолёт» И.п.-о.с. лента в опущенных руках за спиной. 1-8 руки с лентой в стороны, растянуть ленту, небольшие наклоны с лентой в стороны

**Самолёт летит, летит,
Лётчик смелый в нем сидит**



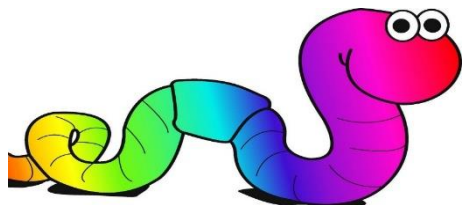
**В тёплую страну мы прилетели,
Кто-то прожужжал, мы посмотрели..**

- 3.«Пчёлка» И.п.-стоя, лента за спиной в опущенных руках. 1-4 – натянуть ленту и делать руками махи вперёд, произнося- «Ж-Ж-Ж»



**Чуть не наступили, на земле червяк
Извивает тело, с нами встрече рад!**

4.«Червячок» И.п.-лента в вытянутых вперёд руках, ноги на ш.п. 1- присесть, ленту растянуть-«Червяк длинный», 2 встать и.п.- «Червяк короткий»



**Увидали мы павлина,
Ну а хвост, ну просто -диво!**

5.«Павлин» И.п.-лента в опущенных руках за спиной, ноги шире плеч. 1- наклон вперед, руки с лентой поднять, ленту растянуть, стараться колени держать прямыми. «Показал павлин свой хвост» 2-и.п.



Погуляли и устали,
на скамеечку присели,
Чью-то книжку увидели,
и страницы полистали.

6.«Книжка» И.п.-лента в вытянутых
вперед руках, ноги вместе. 1- правую
руку и правую ногу отвести в сторону,
ленту растянули. «Книжку открыли» 2-
и.п. «Книжку
закрыли», то же в
другую сторону.



В книжке, сказка, там намек,
И детишкам всем -урок!

*Посадил дед репку (встали одной ногой на
ленту посередине). Тянет, потянет-
Вытянуть не может, с бабушкой тянут-
потянут, с внучкой тянут – потянут.
Поменяли ногу: с жучкой тянут- потянут,
с кошкой тянут –потянут, с мышкой –
Вытянули репку!*

7.«Сказка Репка» И.п.: одна нога стоит
на ленте, концы ленты в двух руках. 1-
вытягиваем руки как можно выше-
«Тянем репку», 2- и.п. Делаем с одной
потом с другой ногой. В конце упражнения «Вытянули репку» -
поднять одну ногу, стоящую на ленте как
можно выше, сохраняя равновесие.



В домик спешит ещё один гномик – [Неболейка](#). Он никогда не болеет, потому что делает массажи. Давайте и мы сделаем массаж, чтобы не болеть. **Массаж «Ладшки»**. Приложение №3.

А этот гномик самый весёлый. Зовут его – [Хохотунчик](#). Он вам сейчас расскажет про своих друзей- домовых. Дети выполняют **вокальную пальчиковую гимнастику «Пять домовых»** Приложение №4 *Задача: развитие гибкости пальцев, мелкой моторики, подвижности пальцев, внимания, работа над голосом*

А вот и бежит самый спортивный гномик – [Крепыш](#). Он вам приготовил задания. **Основные движения**. *Задача: упражнять в основных видах движений, развитие выносливости, силы, координации, внимания, профилактика плоскостопия, улучшение осанки. Стихи авторские.*

- Батут (прыжки на батуте)

На полянке веселились
В обезьянку превратились,
Вы толкайтесь посильней
И летайте веселей.

- Скамейка (ходьба по скамейке, перешагивая предметы)

По мосточку ты пройди,
Ручки в крылышках держи.
На грибки не наступай,
Ножку выше поднимай.

- Кочки (ходьба по кирпичикам)

По болоту мы шагаем
С кочки на кочку наступаем

- Скамейка (Подтягиваться по скамейке руками, лёжа на животе)

Здесь руками подтянись
И с мосточка не свались.

- Стойки (самодельное нестандартное оборудование)
(перешагивать через препятствия, высоко поднимая ногу)

Через планку веселей
Носочек тянем посильней.

- На полу расстелено поле (Твистер игра) (надо по схеме прыгать на нужные кружочки, таким образом найдешь выход)

Здесь по стрелочкам иди,
Домой дорогу отыщи.

- Колючие коврики (ходьба по колючим коврикам)

А потом, потом, потом
Мы по травке все пойдём.

Ребята Крепыш спрашивает, какую пользу приносят физические упражнения?
Правильно укрепляют мышцы, закаляют организм.



А вот идёт гномик – [Ворчун](#). Что бы он ни ворчал, мы его прокатим на поезде.
Массаж «Поезд». Приложение №5.

Все гномики собрались, им стало весело, и они решили потанцевать.

Танец «Гномик». Приложение №6 Задача: развитие творческих способностей, памяти, слуха, координации, артистических способностей и красоты движений.

Релаксация «Весёлые гномы» приложение №7

Итог:

Вам понравилось занятие? Что вам больше всего понравилось? Что нужно делать для сохранения здоровья?



Гимнастика для глаз
«Дождик»



**Капля первая упала –
кап!**

**И вторая прибежала –
кап!**

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап- кап запели,

**Намочились лица,
Мы их вытирали.**

**Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.**

**Плечами дружно поведём
И все капельки стряхнём.**

**От дождя убежим,
Под кусточком посидим.**

*Сверху пальцем
показывают падение
капли и
прослеживают
глазами.*

Смотрят вверх

*Руки вверх,
перебирая пальцами*

*Вытирают лица
руками*

*Показывают руками
вниз и смотрят.*

Движения плечами.

Приседают.

Психогимнастика
«Слёзы»



**Льются слёзы у кота-
Кап-кап, кап-кап...**

*Показывают пальцем,
как слёзы бегут по
щеке.*

**Мышка резвая ушла
Из лап, из лап.**

*Сжимают и
разжимают пальцы.*

**Где теперь её найду?
Где? Где? Где? Где?**

Пожимают плечами.

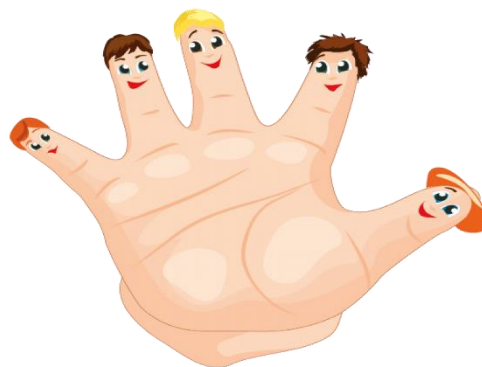
Помогите вы коту

*Руки вперёд ладонями
вверх.*

Все, Все, Все, Все!

Хлопают в ладоши.

Самомассаж
«Ладшки»



**Вот у нас игра какая:
Хлоп, ладошка,
Хлоп, другая!
Правой, правою ладошкой
Мы пошлёпаем немножко.
А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай
А потом, потом, потом
Даже щёчки мы побьём.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!
По коленкам –шлёп, шлёп!
По плечам теперь
похлопай!
По бокам себя пошлёпай!
Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!
Справа - можем, слева -
можем!
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя.
Вот какая красота!**

Хлопки в ладоши.

*Шлепки по левой руке
от плеча к кисти.*

*Шлепки по правой
руке*

*Лёгкое похлопывание
по щекам.*

Хлопки над головой.

Хлопки по коленям.

Шлепки по плечам.

Шлепки по бокам.

Шлепки по спине.

Шлепки по груди.

*Поколачивание по
груди справа, слева.*

*Поглаживание по
рукам, груди
бокам, спине, ногам*

Приложение 4

Вокальная Физкультминутка (слова пропеваются)



Пять домовых

**Пять весёлых домовых
Праздничною ночью**

*Сжимать и разжимать
в кулаки кисти рук.*

**Разгулялись чересчур,
Расшались очень.**

«Фонарики» руками.

**Встав на цыпочки,
Один закружились в вальсе.**

По текст.

**А второй споткнулся
И нос себе расквасил.**

Дотронуться до носа.

**Третий прыгал до небес,
С неба звёзды цапал,**

*Прыжки с хлопками над
головой.*

**А четвёртый топал,
Как мишка косолапый.**

По тексту.

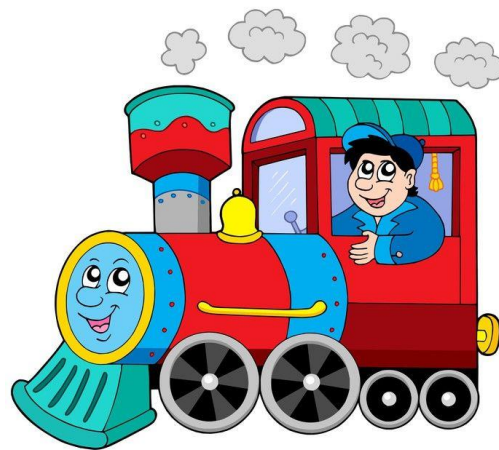
**Пятый пел до хрипоты
Песенку за песней.**

Играем на пианино.

**Этой ночью домовым
Было очень весело.**

«Фонарики» руками.

Приложение 5
Массаж спины
«Паровоз»



**Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

*Похлопывание по
спине ладонями.*

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

*Поколачивание
кулачками.*

**Колёсами стучу, стучу,
Колёсами стучу, стучу,**

*Постукивание
пальцами.*

**Колёсами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!**

*Поглаживание
ладонями.*

Чу, чу, чу!

*Лёгкое
поглаживание
пальцами.*

Приложение 6

Танец «Гномики»

«Губки бантиком» песня Кристина Орбакайте Автор музыки и слов Попков О.В.
Проигрыш - лёжа на животе, пятками доставать до бёдер поочередно.

1 куплет:

упражнение «Змея», не выпрямляя руки, голова поворачивается в разные стороны.

Припев: стоя на коленях

1, 2 строчки: 1- достать руками губ, 2- руки в стороны,

3=2, 4-сделать руками домик над головой,

3,4 строчки: руки внизу, ладони параллельно полу,
повороты туловища в пр. и лев. стороны.

2 куплет:

1, 2 строчки И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе, 1-присесть на одну ногу, вторую выпрямить, при этом поворот вправо, и правую руку приставить ко лбу.

3, 4 строчки: 1-присесть, 2-встать потянуться наверх руками

Припев: тот же, стоя

Проигрыш: взявшись за руки в кругу, подскоки в одну и другую стороны.

3 куплет:

1, 2 строчки И.п.: о.с. руки у плеч, круговые движения вперёд 4 раза, назад 4 раза.

3, 4 строчки. И.п.: о.с. повороты туловищем в пр.и лев. стороны, руки болтаются произвольно, на последнем аккорде «обнять себя руками»

Припев: тот же

Приложение 7

Релаксация

«Весёлые гномы»

Гномы отдыхают, каждый их них думает...

Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной всё, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... И ус-по-каи-ва юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... как лёгкое облачко... тёплые, как под струёй тёплой воды... неподвижные

Мои ноги расслаблены... тёплые... неподвижные...

Моё туловище расслаблено тёплое... неподвижное...

Моя шея расслаблена.... тёплая... неподвижная...

Моё лицо расслаблено... тёплое... неподвижное...

Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активизация

Свежесть и бодрость наполняет меня...

Уходит чувство расслабленности из
рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... Они лёгкие, как воздушный шарик...

Я буду со всеми приветливым, я буду добрым...

Моё дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает моё лицо, будто приятный ветерок обдувает меня...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине...

Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу побежали мурашки...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

**Сюжетные упражнения для домашнего
выполнения с эластичной лентой
для детей 3-5 лет**

ГУСЕНИЧКА

**1. Жила была гусеничка,
она была вот такая
длинная.**

И.п.-о.с. лента в двух вытянутых
руках перед грудью 1- растянуть
ленту; 2-и.п.



**2. И гусеничка грелась на
солнышке, вот так.**

И.п.-о.с. лента внизу в двух руках.
1-поднять вверх ленту, растянуть,
встать на носочки, 2-и.п.



3. Гусеничка очень любила играть в прятки, вот так.

И.п.-ноги на ш.п., лента внизу в двух руках. 1- руки с лентой переместить назад-Спрятались, 2- и.п.-Нашлись



4. И вдруг гусеничка решила, что она слишком короткая, поможем ей стать длиннее.

И.п.: правой ногой встать на ленту, рука внизу в правой руке. 1- потянуть рукой за ленту до плеча; 2-и.п. То же с другой ногой и рукой.



5. Гусеничка ещё умела прыгать с листика на листик, и делала она это, вот так.

И.п.-ноги на ш.п., лента в двух руках внизу. 1- присесть, ленту растянуть; 2-и.п.



6. Гусеничка умела хорошо вилять хвостиком, когда дул сильный ветер.

И.п.: держим ленту за середину одной рукой, вытянутой вперёд. Вдох носом, 1-4-подуть на ленту сильно, чтобы она зашевелилась.



8. А когда у гусенички было хорошее настроение, она становилась длинная-длинная и улыбалась!

Расстелить ленту на полу, перепрыгивание через гусеничку, осторожно, чтобы не наступить на нашу гусеничку, и тихонько на носочках.



Будьте здоровы!



Комплекс упражнений для совместного выполнения родителей с детьми с эластичными лентами

(можно одну ленту разрезать пополам)

1. «Потянемся к солнышку»

И.п.: Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу, две ленты находятся в руках (у мамы конец в пр. руке, у ребенка в лев. с другой лентой наоборот) 1- Поднять ленты вверх, встать на носочки, потянуться. 2-и.п. (4-6 раз)



2. «Радуга»

И.п.: то же, только руки с лентами на поясе. 1- Руки с лентой (правая у взрослого и левая у ребенка) поднять и отвести в сторону, потянуться в бок. 2- и.п. 3и4. Повторить в другую сторону. (4-6 раз)



3. «Часики»

И.п.: то же. На слова **«тик-так, тик-так, ходят часики вот так!»**

Наклоны в сторону,

На слова **«Бом, Бом, бом!»** - круговые движения с лентами навстречу друг другу, при их пересечении, говорим: БОМ! (4-6 раз)

4. «Качели»

И.п.: как в первом упражнении. 1- взрослый приседает на корточки, слегка тянет ленту назад, 2- взрослый встаёт, так же приседает ребёнок. (4-6 раз)

6. «Ванька-встанька»

И.п.: Сидя лицом друг к другу, ноги слегка в стороны, две ленты в руках (правый конец у взрослого левый у ребёнка у одной ленты, и наоборот с другой лентой)

Можно накрутить концы на руки, если ленты слишком длинные. 1- Ребёнок аккуратно ложиться на спину, 2- то же взрослый. (4-6 раз)

Используемая литература

1. Картушина М.Ю. «Праздники в детском саду». Издательство: Скрипторий 2015
2. А.И. **Буренина** РИТМИЧЕСКАЯ **МОЗАИКА**.
3. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Издательство Учитель 2009