

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 г. Ставрополя

**СЦЕНАРИЙ ДОСУГОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
НА ТЕМУ: «ПО ТРОПАМ ЗДОРОВЬЯ»**

**МАЗНИКОВОЙ  
АННЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ  
ВОСПИТАТЕЛЯ**

**УЧАСТНИКА II ЭТАПА (ГОРОДСКОГО) ВСЕРОССИЙСКОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА  
«ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА РОССИИ – 2018»  
В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ»**

Координаты автора:  
355021, город Ставрополь,  
улица Южный обход,  
д. 55, корп.5, кв. 97  
телефон: 8 918-764-91-03  
личная электронная почта:  
[maznikovinkarambler2008@rambler.ru](mailto:maznikovinkarambler2008@rambler.ru)

г. Ставрополь, 2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 г. Ставрополь

**Форма проведения:** игровая, досуговая

**Цель:** расширение практического опыта детей в рамках.

**Задачи:**

1. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия.
2. Укреплять основную группу мышц, вестибулярный аппарат.
3. Развивать координацию движения, функцию равновесия.
4. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
5. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.

Образовательная область: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; физическое развитие.

**Используемые методы:** объяснительно-иллюстративный (объяснения педагога); частично-поисковый (эвристическая беседа); интерактивные методы (интерактивные игры, творческие задания)

**Виды детской деятельности:** социально-коммуникативная, эмоционально-двигательная, игровая.

**Формы взаимодействия:** совместно с педагогом, совместно со сверстниками, самостоятельно.

**Оборудование и материалы:** гимнастические палки по количеству детей, массажные мячики по количеству детей, мультфильм «Красивая осанка», стульчики, корзинка с листочками осенними, корзинка с мешочками с песком, фишки-ориентиры – 2 шт.

**Этапы проведения:** мотивационный, организационный, деятельностный, заключительный (контрольно-рефлексивный).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**Ход занятия.**

***1 часть. Оргмомент: «Тропа здоровья».***

*Ребята заходят в зал проходя по тропам здоровья, на полянке лежат осенние листочки.*

Воспитатель: Здравствуйте, ребята.

*Ребята, здороваются с воспитателем.*

Воспитатель: Как вы думаете, где мы оказались? (Ответы детей).

Воспитатель: Верно - это лесная полянка. Что вы видите на этой полянке?

(Ответы детей).

Воспитатель читает стих, на мультимедийном экране изображение падающих листьев.

Стих:

Листочки танцуют, листочки кружатся

И ярким ковром мне под ноги ложатся.

Как будто ужасно они занятые,

Зелёные, красные и золотые...

Листья кленовые, листья дубовые,

Пурпурные, алые, даже бордовые...

Собрать бы в корзинку, осенним букетом,

Ведь каждый листочек – с полезным секретом.

Воспитатель: На каждом листочке написан секрет здоровья, узнать его можно только тогда, когда листочки окажутся в корзине.

Ребёнок поднимает первый опавший листок.

2 часть. Воспитатель читает текст 1 листка – разминка

Для чего нужна разминка?

*Чтоб была здорова, спинка.*

*Чтоб животик не болел,*

*Чтоб я рос и здоровел!*

Дети выполняют разминку «Сказочный лес» под музыку  
(различные виды ходьбы).

Разминка «Сказочный лес»

*Добрый лес, старый лес полон сказочных чудес.*

*Мы идем гулять сейчас и зовем с собою Вас.*

*(дети идут по кругу, руки на поясе)*

*Ждут нас на лесной опушке птички, бабочки, зверюшки.*

*Паучок на паутинке, и кузнечик на травинке.*

*(легкий бег на носках, руки в стороны – «машем крыльями»)*

*Мышка, мышка серое пальтишко.*

*Мышка тихо идет, в норку зернышко несет.*

*(ходьба на носках, руки – «лапки» перед грудью)*

*А за мышкой шел медведь, да, как начал он реветь...*

*«У - у, у-у, я в развалочку иду»*

*(ходьба на наружной стороне стопы)*

*А веселые зайчата, длинноухие зайчата,*

*Прыг да скок, прыг да скок через поле за лесок.*

*(легкие прыжки на двух ногах, руки перед грудью)*

*Шел по лесу серый волк, серый волк зубами щелк.*

*Он крадется за кустами, грозно щелкает зубами.*



детский сад № 23 г. Ставрополь

*(широкий шаг, руки попеременно выносятся вперед)*

*Ищут маму медвежата, толстопятые ребята.*

*Неуклюжие, смешные, все забавные такие.*

*(ходьба на четвереньках)*

*В воздухе над лужицей, стрекозы быстро кружатся.*

*Взлетают и садятся, на солнышке кружатся.*

*(легкий бег, который чередуется с остановкой и приседанием)*

*Нес однажды муравей две травинки для дверей,*

*На полянке, над кустом муравьишка строит дом.*

*(высокий шаг, руки сложены «в замок» на плече).*

Воспитатель: На кленовом листке мы узнали первый секрет здоровья.

- Саша, какой секрет нам откроет лист берёзы.

Ребёнок поднимает следующий лист. 2 листок – упражнения для спины с гимнастической палкой (сухие ветки деревьев).

Воспитатель: По тропе пройдем ветки соберем.

Дети прошли по тропе здоровья взяли палки, встали в рассыпную для выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

#### Упражнение №1.

И.п. – стоя, палка в горизонтальном положении, широким хватом обеих рук. Приподнимание на носки, палка вверх. (4 - 5 раз)

#### Упражнение №2.

И.п. – то же. Повороты туловища при фиксированных стопах. (4 - 5 раз)

#### Упражнение №3 «Ласточка».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

И.п. - то же. Упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги. (4 - 5 раз)

Упражнение №4.

И.п. – то же. Полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны. (4 - 5 раз)

Упражнение №5.

Дети прошли по тропе здоровья оставили палки в отведённом для них месте.

Воспитатель предположил, что, Маша поднимает следующий листочек.

3 листок – упражнения для ног с массажным мячом «Урожай»

Воспитатель зачитывает загадку про ежа.

Сердитый недотрога

Живёт в глуши лесной:

Иголок очень много,

А ниток ни одной. (Ёж).

Воспитатель: Круглый ёж, колючий ёж так на мячик он похож. Девочки и мальчики смотрите сколько разноцветных мячиков. Ребята в корзине спрятаны мячи, не простые, а мячики-ежики. С ними можно поиграть только не руками, а ногами. И.п. – стоя, перед ногами лежит гимнастическая палка. Катать вперед-назад поочередно каждой ногой (по 3 раза каждой ногой). (4 - 5 раз)

**Комплекс упражнений с массажным мячом «Урожай»**

1. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Катание ногой массажного мяча. (По 15 сек. каждой ногой)

*Вот пузатый кабачок –Отлежал себе бочок.*

2. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Захватывание мяча стопами ног и приподнять ноги вверх. (10 раз)

*Мы арбузы собирали*

*И в машину их кидали.*

3. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, стопа на мяче.

Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях. (4 раза каждой ногой).

*Мы помидоры дружно рвали*

*И по ведрам рассыпали.*

4. И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Зажать стопами мяч и переключивать его с места на место. (40 секунд).

*Все собрали огурцы,*

*Вот какие молодцы!*

Воспитатель: Молодцы, ребята, а теперь давайте положим все мячики в корзинку, только не руками, а ногами.

*Воспитатель по очереди подходит с корзинкой к каждому ребенку, те в свою очередь захватывают мяч стопами и кладут в корзинку.*

Воспитатель: Ребята, эти упражнения очень полезны для наших пяток, чтобы наши ноги никогда не уставали.

***Дети продолжают идти по тропе здоровья. На пути им встречается муравейник.*** (150гр. мешочки с песком сложены в виде муравейника, на вершине муравейника лежит листок дуба).

*Воспитатель берёт листок с муравейника читает следующий секрет.*

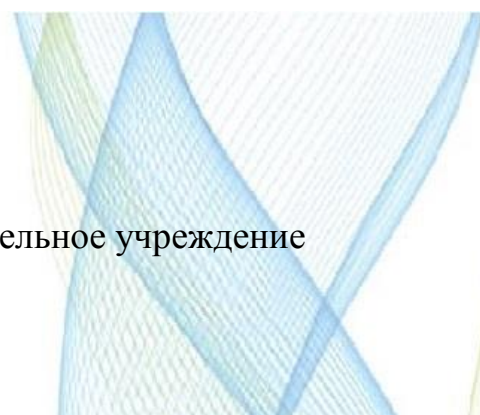
Воспитатель: Давайте узнаем, что для нас приготовил четвёртый листок.

На 4 листке подвижная игра: «Сильный муравей».

Воспитатель: Ребята, сейчас мы будем возить мешочки на спине, представляя себя большими, сильными муравьями.

***Игра средней подвижности: «Сильный муравей».***

*(Правила игры).*



детский сад № 23 г. Ставрополь

Дети встают на четвереньки. Воспитатель кладёт мешочек с песком на спину каждому ребёнку. По сигналу воспитателя дети идут на четвереньках до муравейника, кладут мешочек на муравейник, встают и хлопают в ладоши над головой.

Инструкция: чтобы мешочек не упал, во время ходьбы на четвереньках голову вверх не поднимать.

Воспитатель: Здорово, поиграли. Пришло время узнать, что приготовил нам последний опавший листочек на нашей полянке. Проходите занимайте места.

***Воспитатель зачитывает приглашение детей на просмотр мультфильма «Правильная осанка».***

Последний листочек - просмотр мультфильма «Правильная осанка»

Воспитатель: Сейчас мы посмотрим с Вами мультфильм про красивую осанку, садитесь поудобнее спины ваши ровные, посмотрите на экран.

Ребята смотрят мультфильм.

Воспитатель: Ребята, теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы ваша осанка была красивая, а спина прямая. Эти упражнения, вы можете делать дома вместе с родителями, а мы с вами будем тренировать нашу спинку здесь, в нашем зале, круглый год.

Воспитатель: Ребята, что вам понравилось во время прогулки на лесной поляне. (Ответы детей).

Верно мы узнали много полезного, для нашего здоровья. Сейчас мы с вами произнесем формулу здоровья, повторяйте за мной: *«Я становлюсь здоровее с каждым днем».*

*Дети повторяют слова «формулы здоровья» за воспитателем.*

А теперь нам пора возвращаться в группу.