**Сценарий физкультурно-оздоровительного развлечения «Режим дня»**

для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:** развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий, формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни посредством здоровьесберегающих технологий, содействовать развитию положительных эмоций, взаимопонимания и сопереживания; формировать у детей правильную осанку; снимать психологическую напряженность; укреплять и формировать свод стопы.

**Интеграция областей:** «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал.

**Оборудование:** посуда для кукол, конусы, мячи большого диаметра на каждого ребенка, набивные мешочки на каждого ребенка (150гр. - для девочек, 200гр. - для мальчиков), два мешка для прыжков, массажный коврик, гимнастическая деревянная палка (длина 1,5м.), массажная дорожка «Змейка», дорожка со следочками, массажные кочки (7 шт.), узкая дорожка.

**Технические средства:** музыкальное сопровождение (фортепьяно), магнитофон.

**Ход развлечения**

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу.*

**Инструктор по ФК:** здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам поучаствовать в развлечении «Режим дня». Режим дня — это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает делать все вовремя: заниматься, играть, гулять, кушать, спать и укреплять наше здоровье. И так мы начинаем.

Утром, во время пробуждения, когда мы только открываем глаза, самое первое, что мы делаем – это? *(Подтягивание).* Давайте покажем, как мы это делаем.

**Имитационное упражнение «Потягушки».** И.п. – о.с. 1-3-руки вверх встать на носки, 4-вернуться в и.п. (2 раза).

**Инструктор по ФК:** хорошо потянулись, а что мы делаем потом?

**Дети:** Умываемся.

**Игровой самомассаж «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться, *(хлопают в ладоши)*

Где тут чистая водица? *(руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)*

Кран откроем – ш – ш – ш… *(имитируют открывание крана)*

Ручки моем – ш – ш - ш … *(растирают ладони друг о друга)*

Щечки, шейку мы потрем *(поглаживание щек и шеи движениями сверху вниз)*

И водичкой обольем. *(мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку).*

**Инструктор по ФК:** все умылись? Молодцы!

А теперь все по прядку

Быстро сделаем зарядку.

*Перестроение детей из одной шеренги в две.*

**Зарядка «Делай как я!»**

Ровно встали, улыбнулись *(и.п. – о.с.)*

Руки вверх и потянулись. *(руки вверх и встать на носки)*

Руки в стороны, вперед, *(руки в стороны, вперед)*

Делай вправо поворот, *(поворот вправо)*

Делай влево поворот. *(поворот влево)*

Приседаем и встаем. *(присед, руки вперед)*

Руками пол мы достаем. *(шаг влево руки на пояс; наклон вперед, руки вниз)*

И на месте мы шагаем, *(ходьба на месте)*

Ноги выше поднимаем.

Стой на месте! Раз – два!

Дружно крикнем все… ура! *(и.п.- о.с., руки вверх)*

**Инструктор по ФК:** молодцы! После зарядки наступает полезный завтрак. Ребята, что нужно есть на завтрак, чтобы он стал полезным? *(ответы детей).* А у нас сегодня на завтрак, очень вкусная, полезная геркулесовая каша.

*Дети становятся в две команды.*

**Игра-эстафета «Полезный завтрак».** Участникам необходимо обойти конус с «тарелкой с кашей» (посуда для кукол) и передать эстафету следующему участнику.

**Дыхательное упражнение «Горячий чай».** *(И.п. – о.с. 1-2-вдох носом; 3-4-сложить руки «чашечкой» у рта – выдох «дуем на горячий чай»).*

*Дети перестраиваются и строятся в одну шеренгу.*

**Инструктор по ФК:** мы позавтракали, а дальше по распорядку дня занятия, на которых мы рисуем, лепим, считаем, поем, занимаемся физкультурой. Но вначале мы выполним гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз «Глазки крепко закрываем»**

Глазки крепко закрываем *(закрыть глаза)*

Дружно до пяти считаем. *(счет до пяти)*

Открываем, поморгаем, *(открыть глаза и поморгать ими)*

И работать продолжаем. *(смотреть вперед)*

**Инструктор по ФК:** у нас сегодня физкультура.

*Ходьба в колонне по одному. По ходу движения дети берут мячи большого диаметра и становятся врассыпную.*

**Основные виды движений**

**1. «Отбивание мяча об пол».** *(показ, выполнение детьми).*

**2. «Полоса препятствий с набивными мешочками».** *(показ, выполнение детьми поточным способом)*

- ходьба по прямой с мешочком на голове, руки в стороны;

- ходьба змейкой с мешочком на голове, руки на поясе;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (мешочек зажат между коленями);

- ходьба в полуприсяде с мешочком на голове, руки на поясе.

**Инструктор по ФК:** после занятий мы отдыхаем,

На улице, в разные игры играем!

**Игра-эстафета «Прыжки в мешках».** *(дети строятся в две команды)*

**Инструктор по ФК:** вот мы с вами поиграли –

На прогулке побывали.

А теперь нас ждет обед.

**Игровой массаж спины «Суп».** *Дети становятся в круг друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка.*

Чики-чики-чики-ща *(дети похлопывают ладонями)*

Вот капустка для борща! *(поколачивают пальцами)*

Покрошу картошки, свеколки и морковки. *(постукивают ребрами ладоней)*

Полголовки лучку, да зубок чесноку *(постукивание кулачками)*

Чики-чок, чики-чок, *(похлопывают ладонями)*

И готов борщичок! *(поглаживают ладонями)*

**Инструктор по ФК:** молодцы, все быстро съели, -

Ждут нас - мягкие постели.

*Дети становятся в круг.*

**Релаксация «Волшебный сон»** (и.п. - лежа на ковре)

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Шея не напряжена

И расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются,

Дышится легко… ровно… глубоко…

**Инструктор по ФК:** ну, ребята, просыпайтесь и скорее закаляйтесь!

Давайте посмотрим на экран и по образцу построим «Дорожку-босоножку».

**«Дорожка – босоножка»** *(построение детьми полосы препятствий из спортивного и нестандартного оборудования).*

**Полоса препятствий «Дорожка – босоножка**» *(дети проходят полосу препятствий босиком поточным способом):* игровое упражнение «Перекаты» (и.п. – стоя на массажном коврике. 1-встать на носки, 2-на пятки, руки на поясе); ходьба боком по гимнастической палке, руки на поясе; ходьба по массажной дорожке «Змейке», руки на поясе; ходьба по дорожке со следочками, руки на поясе; ходьба по массажным кочкам, руки на поясе; ходьба по узкой дорожке, руки на поясе.

**Инструктор по ФК**:ребята, вот и подошло к концу наше физкультурно-оздоровительное развлечение. Мы с вами вспомнили режим дня. Ведь только тот человек, который соблюдает режим – всегда здоров, весел и всё успевает. Вы все были большие молодцы.

**Рефлексия**

*Дети организованно уходят в группу.*