**«Поможем зайчику быть здоровым!»**

**Сценарий спортивного развлечения**

**во 2-й младшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Цель: 1)**  используя сказочного зайчика, вводить детей в игровой сюжет, учить хождению по массажным дорожкам, преодолевать двигательные трудности в достижении цели, продолжать учить передвигаться в колонне друг за другом шагом – на носочках, на пяточках, в беге. Упражнять в правильном дыхании, точечном массаже, умении делать круг, беге рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, гибкости и умению владеть своим телом.

2) развивать равновесие, координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве.

3) воспитывать у детей привычку заботиться о своем здоровье.

**Оборудование**: воздушный шарик, письмо, массажные дорожки, обручи, гимнастическая скамейка, рейка, дуги, ширма «Домик»

**ХОД:**

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

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Вася. 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 Вася 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.

**Общеразвивающие упражнения «Зайчики».**

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели,

Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись. (качают руками вперед, назад)

2. Посмотрите, как же ловко

Зайцы спрятали морковку.

Показали и опять –

Той морковки не видать (прячут руки за спину и вытягивают вперед)

3.Наклоняемся вперед –

Каждый пусть морковь сорвет

Хлоп – раз, еще раз,

Урожай большой у нас. (наклоняются и хлопают внизу)

4. На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки-шалунишки,

Ножки дружно все сгибают

По коленкам ударяют. (лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)

5. Раз, два, три, четыре, пять,

Зайки начали скакать

Зайки начали скакать –

Как бы зайкам не устать.

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»**

Дети стоят кружком, один в центре. Взрослый поет, а дети двигаются в соответствии со словами песенки:

Вышли дети на лужок,

Заглянули под кусток,

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком.

(Дети прикладывают правую ладошку к глазам, "всматриваются". "Зайчик" сидит в центре на корточках, дети манят его пальчиком.)

Зайка, зайка, поскачи,

Твои лапки хороши.

Стал наш заинька скакать,

Малых деток забавлять.

(Хлопают в ладошки, "зайка" скачет.)

Вместе с зайчиком скорей

Мы подпрыгнем веселей!

(Все дети прыгают на своих местах, а "зайчик" - в центре круга.)

Появляется "волк" (взрослый), все дети убегают.

**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!

**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 с вами стал здоровым, и даже немножко подрос!

За это вам большое спасибо, и от меня угощенье!

Дети благодарят зайчика.