

**Сценарий познавательно – развлекательного мероприятия  
«День здоровья»  
(с элементами по профилактики плоскостопия и осанки)**

**Цель:** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

укрепление связочно-мышечного опорно-двигательного аппарата,  
улучшение кровообращения, воспитание правильных навыков ходьбы.

**Участники:**

Ведущая, Шапокляк.

**Инвентарь:**

Тоннель-2 шт, конусы-6 шт, коврики-6 шт, канат 2, сетка 1, скамейки-2 шт, театральные костюмы, резиновые коврики, мягкий коврик, гороховая дорожка, канат, грелки, ребристые доски, дорожка из пуговиц, малая скамейка.

Дети заходят в зал.

Забегает Шапокляк.

**Шапокляк** - А что вы делаете? А зачем? А куда это вы собрались?

**Ведущая** - У нас сегодня «День здоровья», и мы хотим соревноваться в силе и в ловкости. Пропусти нас, пожалуйста.

**Шапокляк** - Не пущу, я не люблю сильных, ловких и здоровых детей, мне нравятся слабые и хиленькие детки.

**Ведущая** - Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, мы пройдем любые препятствия.

Шагом друг за другом группа детей двигается и проходит препятствия, которые заранее подготовила Шапокляк.

**Тоннель, резиновые коврики, мягкий коврик, скамейки, гороховая дорожка, канат, грелки, ребристые доски, дорожка из пуговиц, конусы, малая скамейка, канат.**

Группа проходит препятствия.

В это время кричит Шапокляк, запутавшись в сетке.

**Шапокляк** - Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать. Возьмите меня с собой, я буду хорошо себя вести.

Дети помогают ей освободиться от сетки. Она становится в строй вместе с ребятами.

**Ведущая** - Вы сегодня все, ребята  
Будьте ловки и сильны  
И себя вы покажите  
С самой лучшей стороны.

**Шапокляк** - И здоровье, и успех  
Ждут, ребята, всех, всех, всех!

**Ведущая** - Чтоб расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься.  
Занимайтесь, детвора!  
В добрый час! Физкульт-ура!

Дети, вы любите зарядку?  
А ты, Шапокляк, любишь зарядку?

**Шапокляк** - Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю!

**Ведущая** - Становитесь врассыпную, проведем зарядку.

Ритмическая композиция.

## 1. **Первый этап** «Проверь себя».

Выполнение комплекса- зарядки.

Движения сопровождаются речитативом.

### Построение

Чтобы выполнить зарядку,

Встаньте в круг все по порядку.

(дети образуют круг)

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным стать и ловким.

Повернулись в круг лицом,

Упражнения начнем.

Упражнения для дыхания

Раз, два - все вдыхаем,

Три, четыре - выдыхаем.

Носом вдох, а выдох ртом.

Шаг на месте мы начнем.

### Ходьба

Упражненья начиная,

все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше

и опустим, глубже дышим!

### Упражнения для рук

Очень все мы любим упражненье: Руки к плечам, круговые движенья.

Раз – вперед, два - назад,

Физкультуре каждый рад.

### Наклоны

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться любят дети.

Раз - и вправо, два - и влево,

Пусть окрепнет наше тело.

Руки к бедрам, ноги врозь –

Так давно уж повелось!

Три наклона делай вниз,

На четыре выпрямись!

### Прыжки

В заключение, в добрый час,

Мы попрыгаем сейчас.

Один, два, три, четыре -

Нет детей сильнее в мире.

**Ведущая** - Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас.

**Шапокляк** - А у меня есть для вас Ежики и волшебные массажные палочки, попробуйте с ними поиграть.

### Самомассаж

Все детки лучше развиваются,  
Если массажем занимаются.  
Волшебной палочкой взмахните,  
По телу вы быстрее её катите  
Прокатываем палочку по туловищу, по животу, ... и обратно.

Ну-ка, ёжики, скорей  
Помассируйте детей.  
Точки все мы разомнем,  
И опять играть пойдем.

**Ведущая** - Давайте посоревнуемся, ты согласна Шапокляк?  
Приготовиться к эстафете, встаньте в две колонны.

1. Крокодил в паре
2. Паук

**Шапокляк** - Молодцы, как здорово у вас получается.

**Ведущая** - День здоровья закончится у вас после сна, вы получите витамины.

Инструктор по ФК

Абрамова С.Г.