

## Развлечение в младшей группе

### «Как звери волка научили делать зарядку»

**Задачи:** Создавать радостное настроение у детей, положительно эмоциональный настрой в ходе мероприятия; вызвать эмоциональный отклик. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Воспитывать желание заниматься активными видами отдыха. Формирование двигательной активности детей. Укрепление физического здоровья дошкольников. Воспитание коллективизма, доброты.

**Ведущий:** В лесу на солнечной опушке. Жил волк, с друзьями в маленькой избушке. Был волк, в прошлом чемпион. Да только заленился он.

Ему зарядку делать лень, каждый день. Ему зарядку делать лень даже каждый через день. С ней справлялся еле-еле каждую через неделю!

Стоит в поле теремок, теремок он не низок, не высок.

А живут там дружно звери, широко раскрыты двери!

*Перед ширмой выходит взрослый в роли Волка (толстый с папочкой, в очках)*

**Волк:** Ой, ой, все у меня болит. Еле я таскаю лапы. Как же встать мне из кровати? Вы поверьте мне, ребята, я чихаю, я охрип, у меня наверно грипп!

Научите, как мне быть, как здоровье сохранить?

**Ведущий:** Вышли звери на лужок,

Дружно стали все в кружок.

Стали думать и гадать

Как волка к спорту приучать.

*(звери становятся в круг и бурно обсуждают. Выходит ежик)*

**Ежик:** Мы об этом скажем кратко,

Хотя тема и важна,

Физкультурная зарядка

Даже зайчику нужна,

Чтоб добыть себе морковку,

Провести лису- плутовку,

Для любой другой сноровки,

Нужно сильным быть и ловким,

*появляется Петушок.*

**Петух:** Ку-ка-реку! Чем смогу, тем помогу!

Чтоб расти и развиваться, надо рано просыпаться.

Надо громко-громко петь, и не будешь ты болеть.

Очень рано я встаю, голосисто я пою.

Никогда я не тужу, и со спортом я дружу.

Чтобы горло не болело, знаю нужное я дело.  
Надо обливаться, зарядкой заниматься.  
Всех прошу скорее встать, и за мною повторять!

### **Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два! Начинается игра. *Тереть ладони друг о друга.*  
*Красим крылья и живот, Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,*  
Красим грудку и хвост, красим спину, красим ножки, красим гребешок  
немножко, *поясницу, ноги, голову.*  
*Вот какой стал петушок, Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.*  
*Ярко-красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов влево - вправо.*

*Появляется Кот*

**Кот:** *Мы веселые ребята,*

Мы спортивные котята

Все привыкли мы к порядку,

Утром делаем зарядку

Все на лад идет тогда,

И учеба и игра.

### **Кот, петух и лиса**

Жили Котик с Петушком у лесной опушки, (руками изобразили крылья)

Но однажды Лисонька (повертели «хвостиком»)

Подкралась к избушке, (сделали руками крышу)

Утащила Петушка, за высоки горы (потянулись на носочках)

Утащила Петушка, в свою лисью нору, (присели, спрятали голову)

Смелый котик в лес пошел (ходьба на месте)

И нору Лисы нашёл, (присели)

Умный Котик спас дружка (погладили себя по голове)

Петю-Петю-Петушка. (сделали руками гребешок)

Живут котик с Петушком, у лесной опушки (руками сделали крышу)

И теперь уже Лиса (повертели «хвостиком»)

Не ходит к их избушке, (погрозили пальчиком)

### **Появляется Медведь.**

**Медведь:** Я - медведь, страдал одышкой, и не мог ходить вприпрыжку.

Косолапил, и кряхтел, много-много меда ел.

А со спортом стал дружить, стало сразу легче жить.

Про болезни вмиг забыл, и вприпрыжку я ходил.

В обязательном порядке, утром делаю зарядку.

Потянусь, повернусь, вправо, влево наклонюсь.

Еще важно закаляться, водой холодной обливаться.

Ну-ка волк сюда вставай и зарядку начинай.

## АЭРОБИКА «МЕДВЕЖОНОК»\_

Вступление	И.п. - О.с., руки на поясе. Полуприседания.	3 раза
Я медвежонок смелый И раз, и два, и раз, и два Шагаю правой, левой, И раз, и раз, и два	Марш на месте.	14 шаго в.
Всем, кого встречаю, Улыбкой отвечаю.	И.п. - О.с., руки на поясе. Полуприсед, руки вперед - в стороны, ладонями вверх. Вернуться в и.п.	4 раза
Я медвежонок бурый И раз, и два, и раз, и два Я не бываю хмурый И раз, и раз, и два	Повороты вправо - в и.п. - влево.	По 3 раза
Всем, кого встречаю, Улыбкой отвечаю.	И.п. - О.с., руки на поясе. Полуприсед, руки вперед - в стороны, ладонями вверх.	4 раза
Я мёд люблю пчелиный И раз, и два, и раз, и два И сладкую малину И раз, и раз, и два	Наклоны вперед, руки на поясе.	4 раза
Всем, кого встречаю, Улыбкой отвечаю.	И.п. - О.с., руки на поясе. Полуприсед, руки вперед - в стороны, ладонями вверх.	4 раза
Я медвежонок бравый И раз, и два, и раз, и два Шагаю правой, левой, И раз, и раз, и два	Поочерёдно выставляют вперед на пятку, то правую, то левую ногу.	По 3 раза
Всем, кого встречаю, Улыбкой отвечаю.	И.п. - О.с., руки на поясе. Полуприсед, руки вперед - в стороны, ладонями вверх.	4 раза

**Волк:** Вот спасибо тебе, Мишка,  
Косолапый шалунишка.  
Свой секрет ты мне открыл,  
Закаляться научил.

**Ведущий:** Волк услышал прыг да - скок,

Сел тихонько под кусток.

Это Заинька скакал,

Овощами угощал.

**Волк:** Заинька, заяка ты постой и секрет мне свой открой

**Зайка:** Волк зайчишку ты послушай,

Овощи и фрукты кушай.

Объясню сейчас тебе:

Витамины есть везде,

Чтобы прыгать, кувыраться, это говорят вам зайцы.

И при этом не болеть, надо многое уметь.

Чтоб с лисою не встречаться, нужно бегом заниматься. Что вам для здоровья делать? Надо много-много бегать.

### **Пальчиковая гимнастика Овощи**

Есть у зайки огород, овощи в корзине, Заенька несет.

*Дети делают ладошки «корзинкой».*

Вот пузатый кабачок,

Положила он на бочок,

Перец и морковку,

Уложила он ловко,

Помидор и огурец.

*Сгибают пальчики, начиная с большого.*

Наш заяка - молодец!

Показывают большой палец.

**Волк:** Вот спасибо тебе, Заяка,

Добрый Заяка- попрыгайка.

Ты секрет мне свой открыл,

Как быть здоровым научил.

**Ведущий:** Волк по дорожке побежал, вдруг Лисичку увидел.

**Волк:** Ты, Лисичка, подожди,

Секрет здоровья расскажи.

**Лиса:** Убежал, как это мило, я бы заяца научила.

Спортивной гимнастике друзья, это точно знаю я.

Я всегда стройна, красива, и пушиста всем на диво.

Потому что увлекаюсь гимнастикой я. Кто со мной - мои друзья.

До чего же прекрасна гимнастика - это гибкость, бесстрашие, пластика.

Есть различные спортивные снаряды, выполнять упражнения надо.

Я ребята с вами не шучу, если хотите, я вас научу.

Все дружно вставайте, и за мною повторяйте.

## **Танец «Лисички танцуют»**

**Волк:** Лисичке я скажу «спасибо»,

Свой секрет ты мне открыла.

**Ведущий:** Загребая воду лихо,

В луже плещется пловчиха.

Оттолкнутся лапки разом-

И плывет лягушка брассом!

**Волк:** Ой лягушка, тебе привет расскажи мне свой секрет. Как здоровье сохранить и всегда здоровым быть.

**Лягушка:** Мы - лягушки любим плавать,

«Двести метров баттерфляем

За минуту проплываем», - и желаем всем, друзья

Заниматься плаваньем нужно всем всегда.

## **Игра - имитация «Лягушки».**

Лягушата дружно встали,

Свои лапки показали.

Спинки прогибаются,

Лягушки улыбаются.

Лапками похлопали,

Ладонками пошлепали.

Шлеп по грудке, по руке,

По бокам и по спине.

Лягушки-хохотушки

Топали, скакали.

Лапкой - скок, другой - скок,

Щечки надували.

Заметили комара,

Прокричали: «Ква-ква-ква!»

*Перед ширмой выходит Волк (уже похудевший,)*

**Волк:** Побывал на стадионе, и в бассейне побывал.

Много разных видов спорта я сегодня увидал.

Много сделал разных дел, и немного похудел (показывает на живот)

Чтоб болезни победить, надо спорт всём полюбить.

Нужно спортом заниматься, и почаще улыбаться,

Фрукты, овощи любить, чай с травой и медом пить.

Буду спортом заниматься, чтоб с болезнями не знаться.

Лучшее лечение - Физкультура! Спорт! Движение!

**Ведущий:** И, поверьте нам, друзья.

**Вместе:** Здоровы будете всегда!