**Как Ягу повеселили и здоровьем наградили.**

музыкально-физкультурный праздник

**Задачи:**

- формировать представления о здоровом образе жизни;

- профилактика и предупреждение заболеваний;

- развивать физические качества (ловкость, выносливость, скорость, координацию движений), двигательную активность;

- развивать музыкальные и творческие способности ребенка, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей;

- совершенствовать танцевальные навыки;

***Ход праздника***

*Под музыку дети забегают в зал. Их встречает Скоморох.*

**Скоморох**: Эй, весёлый народ,

Выходи скорей вперёд!

Будем зиму величать,

Веселиться и играть!

Гостей тоже приглашаем

Веселиться вместе с нами.

Надеюсь, будет весело

Праздновать с друзьями!

**Динамическое упражнение «Зимняя прогулка»**

По заснеженной дорожке

Шагаем в новеньких сапожках. *Спокойная ходьба*

Топ-топ, топ-топ,

Нас зима гулять зовёт!

Выше ноги поднимаем

По сугробам мы шагаем. *Ходьба с высоким подъёмом ног*

Раз-два! Раз-два!

Выше ноги, детвора!

Быстро лыжи мы наденем

И теперь на лыжах едем. *Имитация «ходьбы на лыжах»*

О-хо-хо! О-хо-хо!

Дует ветер нам в лицо!

Мы на санки пересели,

С горки мигом полетели*. Бег*

Ух-ух! Ух-ух!

Аж, захватывает дух!

По дорожке ледяной

Мчат коньки меня с тобой*. Имитация скольжения*

Ах, какая красота!

Кататься на коньках с утра!

На полянку мы пришли,

Пляс весёлый завели.

**Танец «Кабы не было зимы»**

**Скоморох:** Вы, ребята, отдохните.

На пенёчках посидите.

*Дети садятся на стулья*.

**Скоморох:** Распотешилась зима,

Побелила все дома,

Все дороги замела

И сугробы намела.

А сугробы все простые,

А сугробы все большие

А вот сугроб очень большой,

И какой – то он чудной:

Наверху метла лежит,

Сбоку валенок торчит,

Ой, и что это творится? (Смеётся).

Сугроб, смотрите, - шевелится! ( Все смеются)

*Снимается белая ткань, под ней пряталась Баба Яга.*

**Баба Яга:** И чего вы расшумелись,

Видно, белены объелись?

Не сугроб это, а я!

**Скоморох:** Здравствуй, бабушка Яга!

А ты как в сугроб попала?

Такого прежде не бывало!

**Баба Яга:** Всё сейчас вам доложу

И подробно расскажу:

В гости к Лешему брела

Да заблудилась, к вам пришла.

Притомилась я, присела,

Немного отдохнуть хотела.

Но налетели вдруг метели,

Разыгрались, зашумели,

Меня снегом завали,

В сугроб белый превратили. Апчхи!

Ой, спасайте вы меня,

Простудилась, видно, я!

Ой, боюсь, ко мне прилип

Этот страшно-вредный грипп!

**Скоморох:** В панику ты не впадай,

За нами лучше повторяй.

**Самомассаж**

для профилактики простудных заболеваний

Бабка Ёжка ждет гостей

Полон рот её гвоздей,

Я спросил у Бабки Ёжки:

Кто бежал здесь по дорожке

А Яга сидит на пне

И подмигивает мне.

*поглаживание ладонями шею; движения от шейного отдела позвоночника вперед к яремной ямке*

*большие пальцы на шею, под челюсти и мягко поглаживать*

*сжать пальцы в кулачки, а указательными быстро растирать крылья носа*

*приставить ладонь ребром ко лбу, и растирать его движениями из стороны в сторону - одновременно*

*сильно раздвинуть указательный и средний палец, и разместить пальцы: один перед ухом, другой за ним, и с силой растирать*

*трут ладонь о ладонь и подмигивают.*

**Скоморох:** И надо спортом заниматься,

Чтобы гриппа не бояться,

Ребята, ложки разбирайте,

На гимнастику вставай!

*Дети встают врассыпную.*

**Баба Яга:** Знаю: ложки щи хлебать

Или, чтоб на них играть.

**Скоморох:** На них можно и играть

И упражненья выполнять!

**Ритмическая гимнастика**

*(музыкальное сопровождение «Порушка-Пораня»)*

**Скоморох:** Ложки быстро уберём

И у стульчиков встаём!

А ещё, чтоб не болеть

Надо ноги растереть.

**Самомассаж ног «Яга и валенки»**

Яга валенки купила,

Погулять она решила,

Вдруг споткнулась и упала,

Валенок свой потеряла!

Поднялись, заохали

Другим об пол как грохнула.

Надулась, топать начала,

Так гулять и не пошла.

*обеими руками гладят голень правой ноги до колена*

*обеими руками гладят голень левой ноги до колена*

*мах руками, слегка присесть и встать*

*делать круговые движения голеностопным суставом правой ноги и как бы «сбрасывают валенок»*

*обеими руками сильно хлопать по бедрам*

*делать круговые движения голеностопным составом левой ноги и как бы «сбрасывают валенок»*

*скрестить руки на груди и сильно топать*

*махнуть рукой*

**Баба Яга:** Вот так чудо! Я здорова!

И не нужно мне другого!

Только мускулы размяла

И болезнь тотчас пропала!

Ну, а раз дела в порядке,

Отгадайте-ка загадки.

Кто поляны белит белым?

И на стенах мелит мелом?

Шьёт пуховые перины,

Разукрасил все осины? *(Зима)*

Не огонь, а жжётся?  *(Мороз)*

Прозрачен, как стекло,

А не вставишь в окно? (*Лёд)*

Не снег, не лёд,

А серебром деревья уберёт? *(Иней)*

**Скоморох:** А говорят, что у Яги

Костяные две ноги?

**Баба Яга:** Врут, у Бабки Ёжки

Костяная ножка,-

Это правая нога,

**Скоморох:** А ну, спляши с нами, Яга!

**Танец «Бабка Ёжка»**

**Баба Яга:** А теперь, честной народ,

Яга вас всех играть зовёт!

**Русская народная игра «Бабка Ёжка».**

*Все стоят по кругу, Яга в кругу.*

Все поют:

Бабка Ёжка,

Костяная ножка,

Печку топила,

Кашу варила

Как гром загремит

Так и Бабка полетит

*идут по кругу*

*притопывают правой ногой* *левая рука «ковшиком»*

*правой рукой мешает*

*хлопают в ладоши*

*Дети разбегаются, а Баба Яга их ловит. Тот, до кого она дотронулась метлой, отходит в сторону.*

**Баба Яга:** Подходите, поколдую,

Силу соберу лесную,

Покружусь я, посвищу,

Вас в пенёчки превращу.

*Дети встают в круг.*

**Упражнение «Пень»**

на напряжение и расслабление мышц спины и шеи

На болоте стоит пень,

Шевелиться ему лень

Шея не ворочается

А посмеяться хочется

*стоят, руки прижаты к туловищу, не шевелятся*

*напрягают мышцы шеи*

*расслабляются, смеются*

**Баба Яга:** Покружусь я, посвищу

Вновь в ребят вас превращу.

**Скоморох:** А теперь играем так,

Ведь на игры я – мастак!

**Русская народная игра «Льдинка»**

*Все стоят в кругу, водящий в кругу, все поют:*

Капитан, капитан,

Не бей льдинкой по ногам.

*Водящий крутит по кругу «льдинкой», привязанной к верёвочке, стараясь попасть по ногам, дети должны перепрыгнуть. Тот, кого задели «льдинкой» по ногам, делает 2 шага назад*

**Баба Яга:** А сейчас, детвора,

Ждёт вас новая игра!

**Русская народная игра «Варежки»**

*Дети стоят по кругу, в центре находится 3 пары варежек. Баба Яга выбирает 3 детей. Все поют:*

Мы, ребята – крепыши,

До чего же хороши!

До чего же хороши,

Только ручки – то голы!

Раз, два, три,

К варежкам беги.

*Назначенные дети бегут к центру, надевают варежки, кто быстрее. Игра повторяется несколько раз.*

**Баба Яга:** Садитесь тихо, детвора,

Отдохнуть пришла пора!

*Дети садятся на стулья.*

**Скоморох:** Что, Яга, ты приуныла?

Тебе что? У нас не мило?

**Баба Яга:** Я открою вам секрет:

Имени у бабки нет!

Все Ягою меня кличут

И все в спину пальцем тычут.

**Скоморох:** Ты, бабуля, нас прости,

Не печалься, не грусти,

Мы беде твоей поможем,-

Придумать имя тебе сможем.

*Дети придумывают имя Бабе Яге*

*(Марфа Васильевна, Евдокия Кузьминична, Забава Путятична и т.п.)*

**Баба Яга** (радостно): Постарались от души,

Имена все хороши!

Но больше тронуло меня

Имя Варвара

И от радости такой

Попляшите вы со мной!

**Танец «Варенька»**

**Скоморох:** Вот как весело плясали –

Снег вокруг себя подняли!

Полетели вдруг снежинки,

Словно белые пушинки.

**Танцевальная импровизация «Снежинки»**

*дети танцуют под музыку, замирают с окончанием музыки в красивой позе: по одному; композиция по 3-5 человек; общая композиция*

**Баба Яга:** А вы знаете, что я

Повторять люблю не зря:

«Жизнь прекрасна! Жизнь прекрасна!

Если все вокруг друзья!»

**Коммуникативная игра « Друг»**

Повторяйте - ка за мной

Слова игры этой простой:

Руку другу скорей протяну

И покрепче ладони сожму,

Хлопну друга теперь по плечу

И тихонько ему прошепчу:

Мне с тобой хорошо и легко,

Мы подпрыгнем с тобой высоко

А теперь соберемся в кружок

И пошепчемся тихо, дружок,

Скажем ласково: «Счастье тебе

Я желаю всегда и везде

*дают сперва правую ладонь, затем левую*

*сжимают*

*кладут руки на плече друг другу*

*поклон вправо - влево*

*прыжок вверх*

*идут в круг*

*указательный палец к губам*

*обе руки к сердцу*

*разводят руки в стороны*

*На повторение последних слов дети расширяют круг и повторяют движения.*

**Баба Яга:** Рада я, что к вам пришла:

Здесь друзей себе нашла,

От души повеселилась

И здоровьем зарядилась!

Хочу здоровья пожелать

И на прощание сказать,

Что шиповника я насушила

И в мешочек положила,

Чтоб заваривать и пить

И про хворь скорей забыть.

Вас за всё благодарю

И мешочек свой дарю.

Чай мой пейте. Не хворайте!

Добрым словом вспоминайте!

*Под музыку Баба Яга показывает детям плоды шиповника.*

**Скоморох:** За доброту благодарим

И спасибо говорим.

Недаром издревле ведётся,

Говорится и поётся:

«Дружба, честь и доброта

Помогают нам всегда!»

**Баба Яга:** Жаль мне с вами расставаться,

Но в лес надо возвращаться!

**Скоморох:** Бабушка, не уходи,

С нами в группу ты иди.

Праздник свой мы завершаем

Всех к самовару приглашаем:

Чай с шиповником попить,

О том, о сём поговорить!

*Под музыку дети с Бабой Ягой и Скоморохом уходят в группе.*

*Чаепитие.*