

Филиал Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада
комбинированного вида
с. Пушанина в с. Верхние Поляны
Белинского района Пензенской области

Спортивное развлечение

**"Физкультурой заниматься нам не лень,
с ней мы дружим каждый день"**



Воспитатель: Е.В. Трубачёва

2017 г.

Программное содержание:

- воспитывать привычку здорового образа жизни;
- учить заботиться о своем здоровье;
- совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
- укреплять мышцы стопы и спины;
- формировать правильную осанку;
- продолжать учить бегать в разных направлениях с увертыванием;
- формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

Ход деятельности

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей группе дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

Дети: Физкультура!

Воспитатель: А еще?

Дети: Закаливание, витамины, чистота.

Воспитатель: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем
Прямо по дорожке,
Хорошенько поднимаем
Выше наши ножки.

Упражнение «высокие и низкие» – на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» – на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!
Не видали мы длиннее,
Словно вышка среди трав
Возвышается жираф. (высокие)

Весь я золотистый,
Мягкий и пушистый.
Я у курочки ребенок,
И зовут меня цыпленок. (низкие)

Упражнение «великаны и гномы». «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали
Дальше ноги выставляли,
Следом гномы проходили
Мелко-мелко семенили.

Упражнение «нитка и иголка». Бег и ходьба между кеглями, поставленными в один ряд, 30 секунд (стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

Воспитатель: Как тебя зовут, девочка?

Девочка: Меня зовут чистюля.

Воспитатель: Что значит «чистюля?»

Чистюля: Это мое имя. (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

Воспитатель: А почему у тебя такое необычное имя?

Чистюля: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!

Воспитатель: Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

Воспитатель: Чистюля, поиграй с нами.

ОРУ. Зарядка Мойдодыра.

1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «моем колени» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

Воспитатель: Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем. Игра «цапли». Она поможет укрепить нам мышцы стопы. (По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)

Воспитатель: А теперь укрепляем мышцы спины. Игра «зайцы в огороде» – площадь поделена пополам шнуром, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

Чистюля: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:

1. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(расческа)
2. Гладкое, душистое, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это? (мыло)
3. Непоседа Акулина
Пошла гулять по спинке
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.
(мочалка)

Игра-эстафета «чистюля». Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.

Чистюля: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора. (уходит)

Входит принц Апчи: Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

Воспитатель: А ты кто такой?

Апчи: Я принц Апчи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболите!

Воспитатель: Ну это мы еще посмотрим!

Проводится игра «микробы». Принц Апчи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

Входит врач: Я слышу тут хотели поселиться микробы?

Дети и воспитатель: Да, принц Апчи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

Доктор:

Микробы так мечтают просочиться в щель
Проникнуть к нам за каменные стены,
Залезть в тарелки, а потом в постель
И в нас самих вселиться постепенно.
Но мы же их не пустим на порог?!
На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

А еще я научу вас делать массаж:

1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)
3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)
4. рисуем брови (указательными пальцами)
5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)
6. носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

Доктор прощается и уходит.

Воспитатель: Вот и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.

Ребёнок:

Здоровый образ жизни
Мы в садике ведём,
Становимся стройнее и краше
С каждым днём,
Готовы вам сегодня
Мы истину открыть –
Здоровый образ жизни
Нам помогает жить.