

Сценарий спортивного развлечения

«В здоровом теле - здоровый дух»

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни и закреплять представления о положительном влиянии занятий физическими упражнениями для здоровья человека.

Задачи:

- развивать у детей основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, координацию движения;
- развивать двигательную активность, координацию движения и пространственное равновесие;
- способствовать повышению мышечного тонуса и физической выносливости;
- воспитывать выдержку, слаженность и взаимовыручку в команде.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение Г. Остера «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?».

Спортивный инвентарь для занятия: 4 конуса, 2 мяча-хопа, 6 обручей, 2 больших мяча, флажки, шапочки с изображением героев из сказки «Репка», яблоки.

Под песню «*Хорошо спортсменом быть*» (композитор В.И. Мурадели, стихи А. Жарова.) дети собираются на спортивной площадке и встают полукругом.

Инструктор: здравствуйте, ребята! Сегодня у нас интересный спортивный досуг, который мы посвятим физкультуре и укреплению своего здоровья! Мы будем соревноваться, играть, отгадывать загадки, а после всех наших игр и соревнований выберем победителя.

«Собрались все дети в круг

Я – твой друг и ты – мой друг

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся».

- Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы попробуем разобраться, что поможет нам такими стать.

Игра на внимание «ДА и НЕТ».

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

Инструктор: сегодня мы наш досуг проведем в виде эстафет. За каждую победу в эстафете команды будут получать флажок, в конце эстафет мы их посчитаем и определим команду победителя! Команды готовы?

В нашей игре участвуют две команды. Прошу занять места команду «Айболит» и команду «Мойдодыр».

Команды, представьтесь друг другу.

Представление команды «Айболит».

Если кто – то нездоров,

Не зовите докторов

Всех излечит и исцелит

Команда наша – «Айболит»!

Представление команды «Мойдодыр».

Мойте шею, руки с мылом,

Трите щеки, нос до дыр,

И похвалит непременно

Вас за это – Мойдодыр!

Инструктор: чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

Ритмическая гимнастика «Если хочешь быть здоровым».

Перестроение в 2 колонны.

1 эстафета «Игольное ушко»

Оборудование: 6 обручей, 4 конуса.

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.

2 Эстафета «Передал - садись»

Оборудование: 4 конуса, 2 мяча.

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны (воспитатели). Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх.

3 эстафета «Сиамские близнецы»

Оборудование: 4 конуса.

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Инструктор: Ребята, давайте немного отдохнем и отгадаем загадки, а отгадки в тот же час избавят от микробов вас!

Костяная спинка, жесткая щетинка.

С пастой мятной дружит, нам усердно служит (Зубная щетка)

Хожу, брожу не по лесам,

а по усам и волосам.

а зубы у меня длинней,

чем у волков и медведей! (Расческа).

Ускользает, как живое,

но не выпущу его я!

дело ясное вполне-

пусть отмоет руки мне! (Мыло)

Руки с мылом мой почаще,
Не давай микробам счастья,
Зубы вечером и утром чисти регулярно.
Причесаться не забудь,
И всегда опрятным будь!

4 эстафета "Кузнечики"

Оборудование: 4 конуса, 2 мяча-хопа.

Прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

5 эстафета «Репка»

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Дыхательное упражнение «Шар»

Стали в кучку, взялись за руки:

Надувала кошка шар, (расходимся)

А котенок ей мешал:

Подошел и лапой – топ! (топнуть ногой)

А у кошки шарик – хлоп (хлопнуть в ладоши)

Ш-ш-ш (медленно приседать, выдыхая воздух)

Инструктор подводит итоги: победила дружба!

Очень рада я за вас сегодня

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам.

А за праздник наш веселый
Я вас всех благодарю.
Свой подарок витаминный
На здоровье всем дарю!

*Материал подготовил
инструктор по физической культуре Юхарева И.В.*