

Спортивное развлечение в подготовительной группе «Здоровым быть здорово!»

Цель: Развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Продолжать учить сочетать свои действия с действиями других участников команды
2. Формировать у обучающихся двигательные умения и навыки в играх-эстафетах.
3. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве и координационные способности.
4. Воспитывать у детей стремление участвовать в подвижных играх, в играх с элементами соревнования и играх-эстафетах, ответственности за общее дело, правильное отношение к здоровому образу жизни.

Оборудование и материалы: линия «старт», 2 стойки (финиш), большой парашют, бассейн с мячиками, 2 туннеля, стол, предметы гигиены, муляжи овощей, фруктов и других продуктов; 2 скамьи, 2 дуги, 8 малых обручей, 2 коробки для витамин, контейнер с 20-ю шариками Су-Джок круглой и овальной формы, по 10 каждого вида, 2 мяча фитбол, по 2 султанчика на каждого ребёнка.

Ход:

Дети входят в зал под музыку и строятся в одну шеренгу, около стульев

Ведущая: Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики!

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно,

Только надо знать, как здоровым стать?

Здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет.

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования.

Неожиданно появляется Грипп и Простуда. Они приносят парашют.

Простуда: Ой, мы так спешили, летели к вам.

Ведущая: А кто Вы такие?

Простуда: Я противная Простуда прилетела к вам отсюда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Грипп: Я- Грипп Гриппович! Всех я кашлем заражу, всех я чихом нагрāju.

Ведущий: Мы с ребятами не боимся Вас!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

Бегать, прыгать и скакать

Соревноваться и играть.

Простуда: Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и вирусами награжу.

Ведущий: Вирусов мы не боимся, с Вами мы сейчас сразимся!

Игра (метание) «Прогони вирусы»

В центре зала стоит бассейн с маленькими мячиками, на расстоянии 3 м находятся линия старта, Грипп и простуда выбрасывают мячики из бассейна, дети от линии старта метают мячики в бассейн. Команды играют по очереди.

Ведущий: Ничего у Вас не получилось, ребята победили вирусы, ведь они знают, что надо делать для того, чтобы быть здоровым и могут Вас научить этому.

Простуда: Не знаю, не знаю, надо подумать *(кашляет и чихает)*.

Ведущая: Соглашайтесь, ведь быть здоровым – здорово!

Грипп: Мы согласны, а что надо делать?

Ведущая: Каждое утро надо делать зарядку.

Простуда: Зарядку? Это ещё что такое?

Ведущая: Сейчас мы с ребятами Вам покажем, а Вы смотрите и повторяйте за нами. Вижу дети все здоровы, бегать, прыгать и играть готовы. Ну тогда подтянись, не зевай, не ленись, на зарядку в три колонны становись!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику с султанчиками

Грипп: Мне кажется, что я перестал кашлять, наверно мне зарядка помогла.

Ведущий: А, что вы принесли с собой? *(показывает на парашют)*

Грипп: Это парашют на котором мы к вам прилетели

Ведущий: А вы знаете, что с парашютом можно не только летать, но и играть

Простуда: Как это играть? Интересно, интересно, научите нас.

Игра с парашютом «Перемена мест»

Ход игры: Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам шагать, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

Простуда: Нам понравилась игра и дети такие ловкие, быстрые, сильные.

Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить, может и мне с Гриппом Грипповичем заняться спортом, может и чихать перестану.

Ведущая: Для того чтобы не болеть надо не только делать по утрам зарядку, но и умываться холодной водой, закалять свой организм

Грипп: Умываться? А что для этого надо?

Ведущая: Ребята вам покажут и соберут предметы гигиены.

1 эстафета «Собери предметы гигиены» (играют 2 команды по 5 человек)
В обруче лежат различные предметы гигиены и игрушки; дети проползают через туннель, берут по одному предмету гигиены и относят в корзинку своей команды затем дарят корзинки Простуде и Гриппу

Простуда: Теперь мы всегда будем умываться холодной водой, ведь у нас теперь все для этого есть!

Ведущий: А ещё, для здоровья нужна лишь полезная еда, чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Грипп: Я знаю, как правильно питаться, это то, что я люблю чупа-чупсы, торты, шоколадки, чипсы, хот-доги, лимонад и жвачки.

Ведущая: Это, конечно, вкусно! Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

- Будешь лимонад пить, смотри, растворишься изнутри.
- Будешь кушать торт и шоколад сладкий, будут зубы не в порядке.
- Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.
- Чупа-чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья.
- Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Ребята, давайте соберём для Гриппа и простуды полезную еду. Каждая команда собирает в корзинку только еду полезную для здоровья, будьте внимательны!

2 эстафета «Отбери полезную еду» (играют 2 команды по 5 человек)

На столе лежат муляжи с различной едой; дети подлезают под дугу, идут по скамье, прыгают из обруча с обруч подбегают к столу, выбирают правильную еду и относят в корзинку своей команды, затем дарят корзинки Простуде и Гриппу.

Простуда: Спасибо дети! Теперь мы будем питаться правильно. А что ещё надо делать для того, чтобы быть здоровым.

Ведущая: Еще для здоровья всем нужны витамины

Мы никогда не унываем и с улыбкой на лице,

Потому что принимаем витамины А, В, С, Д, Е.

3 эстафета «Передай витаминки»

Дети стоят в колонне друг за другом; перед командой на столе лежат шарики Су-Джок 2-х видов (витамины круглой и овальной формы; каждая команда собирает витамины определённой формы, по сигналу первый игрок выбирает нужный шарик и передаёт его следующему игроку, затем дети передают по одному шару друг другу прокатывая их между ладонями; последний игрок складывает шары в коробку, затем дарят коробки с витаминами Простуде и Гриппу.

Ведущая: Ещё хочу всем дать совет. Двигайся больше, проживешь дольше. А теперь наши дети покажут, как быстро скачут на мячах. Внимание, внимание объявляю соревнование!

4 эстафета «Кто быстрее»

Дети прыгают на мячах (фитбол), огибая препятствия и возвращаются в строй, передают мяч следующему участнику. Побеждает та команда, участники которой были быстрее.

Простуда: Вот это да, какие они быстрые, настоящие спортсмены! Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить ведь вы знаете всё про здоровье.

Грипп: Мы сами стали чуточку здоровее. Следуя вашим советам совсем изменимся, будем делать по утрам зарядку, умываться, правильно питаться, закаляться. Пойдём, попробуем заняться спортом, счастливо оставаться! До свидания!

Грипп и Простуда уходят с подарками от ребят.

Ведущая: Всю азбуку здоровья нужно крепко знать
И в жизни эти знания повсюду применять!
Здоровье будем мы ценить!
Здорово здоровым быть!

Дети под маршевую музыку выходят из зала.