Комитет по образованию Администрации Г. о. Подольск

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №57 «Ладушки»

**Сценарий спортивного развлечения**

**по физической культуре**

**«Очень много я могу –свое здоровье сберегу»**

Подготовила инструктор

по физической культуре:

Н.А. Бубенцова.

Подольск 2018 год.

**Цель:**

- повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создавать радостное эмоциональное настроение.

**Место проведение**: спортивная площадка.

**Оборудование:** музыкальный центр, конусы, обручи, мячи, веревки короткие.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий:**

Нынче праздник, важный день,  
Встретить нам его не лень.  
Здоровья день, день красоты,  
Его все любят – я и ты.  
И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Это один из самых замечательных праздников в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.

Игра «Давайте поздороваемся» Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться коленом, плечом, спиной, носом

Кто скажет, что значит «быть здоровым? (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

**Ведущий.**

Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать

В круг все вместе становитесь,

Дружно за руки беритесь

Ритмический танец «Мы со спортом дружны».

**Ведущий:**

Спешу вам сообщить,

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровей-кой» зовется она.

(обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

Под музыку «Карусель» дети идут по кругу друг за другом с выполнением движения по тексту в песне.

**Первая станция «Будь внимателен»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

- Садиться за стол с немытыми руками.

- Есть быстро, торопливо.

- Обязательно есть овощи и фрукты.

- После еды полоскать рот.

- За столом болтать, махать руками.

- Тщательно пережевывать пищу.

- Кушать только сладости.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Ведущий.**

Теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки

Я начну, а вы кончайте,

Дружно вместе отвечайте:

Загадки.

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет-

Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят … (Душ)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей. (Расческа)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь… (спорт)

Под музыку «Карусель» дети идут по кругу друг за другом с выполнением движения по тексту в песне.

**Следующая станция «Оздоравливающая»**

Для того, чтобы не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело, (поглаживание орла ладонями снизу-вверх)

- Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать, (поглаживать пальцами от ноздрей к переносице)

- Лобик тоже мы потрем

Ладошку ставим козырьком. (ребром руки растирать лоб)

- Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело. (между указательным и средними пальцами растирать уши)

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна! (хлопать в ладоши)

**Ведущий.**

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай. Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай? А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Пальчиковая гимнастика «Две сестрицы» автор Железнова

Под музыку «Карусель» дети идут по кругу друг за другом с выполнением движения по тексту в песне.

**Следующая станция «Витаминная»**

**Ведущий**.

Поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Мы ничуть не унываем,

В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!

Игра «Мяч по кругу»

Дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные продукты для здоровья**.**

Под музыку «Карусель» дети идут по кругу друг за другом с выполнением движения по тексту в песне.

**Следующая станция «Спортивная»**

**Ведущий.**

Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть,

Будем мы сейчас играть

Виды спорта называть.

Детям называют любой вид спорта, им надо показать в движении вид спорта.

Эстафета «Полоса препятствия»

Младший возраст: перешагнуть через шнуры; прокатить мяч; прыжки через шнуры.

Средний возраст: перешагнуть через бруски; прокатить мяч между предметами; прыжки из обруча в обруч.

Старший возраст: пролезть через обруч; перепрыгнуть через шнуры; прокатить мяч ногами.

Под музыку «Карусель» дети идут по кругу друг за другом с выполнением движения по тексту в песне.

**Следующая станция «Игровая»**

Игра «Чья команда быстрее соберется».

Под музыкальное сопровождение дети расходятся врассыпную. По окончанию музыке строятся вкруг.

Игра «Превращения»

Под музыку дети плавно двигаются. По окончанию музыки показывают фигуру.

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше веселое путешествие. Вам понравилось?

Ну, а я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!