

**Конспект
физкультурного развлечения для детей 5-7 лет «Будь здоров!»**

Место проведения: физкультурный зал МБДОУ д/с № 20 пгт Мурмаши

Тренер-преподаватель: Мельникова Ирина Витальевна

Тема: Спортивное развлечение «Будь здоров!».

Цели: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Задачи:

Оздоровительные: Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные: Формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Воспитательные: Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Развивающие: Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.

Инвентарь: видеопроектор с экраном, наборы игрушечных продуктов питания, 2 корзинки, шарики по количеству детей, 4 обруча, большая пластмассовая пирамидка, гимнастические и эстафетные палочки по количеству детей, 2 швабры, 4-6 кубиков, 4 гантели, муляжи сигарет по количеству участников, мусорное ведро

Ход развлечения:

Дети входят в зал под весёлую музыку.

Танцевальная разминка «Супергерои против простуды и гриппа»

Ведущий: Ребята, супергерои дали нам очень полезные советы о том, что нужно делать чтобы быть здоровыми, давайте их вспомним:

Человек-паук рекомендовал нам правильно питаться, есть полезные продукты и принимать витамины

Эстафета: «Полезные продукты»

Участник с корзинкой в руке добегают до стола, где разложены игрушечные продукты питания и выбирает из них полезные, возвращается и передает корзинку следующему участнику.

Эстафета «Микробам и вирусам – бой, принимаем витамины мы с тобой!!»

Рядом с каждой командой лежит обруч с желтыми шариками(витамины), напротив каждой команды на расстоянии 10 м лежат 2 обруча с шариками –ежиками красного цвета (микробы и вирусы). Участник берет из обруча шарик желтого цвета и бежит до следующего обруча меняя шарик на другой

Ведущий: Не всегда с помощью овощей и фруктов мы можем получить все необходимые витамины. А какие витамины вы знаете(А, В, С, Е, Р, К, D,

Ф, Н). Необходимо принимать витамины дополнительно. Давайте построим витаминную пирамиду.

Игра «Волшебная морковь»

Участники собирают из колец пирамиду, называя витамины

Ведущий: Ребята, Супермен советовал нам следить за личной гигиеной, мыться и мыть руки, чистить зубы, а еще про что-то он забыл сказать. В следующей эстафете мы узнаем что это.

Эстафета «Расчёска»

Участники по очереди приносят к определённому месту гимнастические и эстафетные палки, выкладывая ими контур расчёски, возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

Ведущий: А Халк напомнил нам, что нужно наводить порядок в квартире, мыть пол и пылесосить.

Эстафета «Моем пол»

Участник с помощью швабры ведет кубики до определенного места и назад (моет пол), передает швабру следующему участнику.

Игра «Пылесос»

Участвуют цепочки из детей по 4-6 человек в каждой. Первый в цепочке – шланг – собирает одной рукой шарики (мусор), последний в цепочке – пылесборник -держит ведро для сбора шариков(мусора). Остальные в цепочке двигатель и фильтры. Какая команда быстрее пропылесосит квартиру (соберет больше шариков)

Ведущий: Бетмен всех научил делать по утрам зарядку и заниматься физкультурой и спортом, и мы с вами пойдем в тренажерный зал.

Эстафета «Тренажерный зал»

Участник добегают до обруча, в котором лежат гантели, берет их и делает четыре рывка со сменой положения рук, кладет на место, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

Эстафета «Нет – вредным привычкам!»

Участник добегают до места, где разбросаны муляжи сигарет, берет сигарет, мнет ее, ломает, рвет и выбрасывает в мусорное ведро, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

Танец «Зарядка!» по показу ведущего.

Подведение итогов занятия, ответы на вопросы о ЗОЖ, выход из зала.

Использованная литература:

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Программа и программные требования. М.: Владос. 1999.
5. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
6. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.
7. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 80 с.
8. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
9. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
10. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. Методическое пособие. Минск.- 1987.
11. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - М., 2000. - 416 с.
12. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
13. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1998.
16. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.
17. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
18. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.
19. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
20. Шишкина В.А. Движение +движение. - М., 1992.