

Спортивное развлечение для воспитанников старшего возраста "Путешествие в страну Здоровья"



Инструктор по физической культуре
Павлова Анна Анатольевна, I КК

Спортивное развлечение "Путешествие в страну Здоровья"

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.

Оборудование: Музыкальное сопровождение, мостик, коврики-поляна, корзина с овощами и фруктами, туннель, деревья здоровья, полезные и вредные продукты

Ход развлечения

Ведущий:

Внимание, внимание!

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?

Дети: Да!

Ведущий:

Собрались все дети в круг,

Ты мой друг и я твой друг,

Вправо, влево повернитесь

И соседу улыбнитесь.

Ведущий: Я вас приглашаю отправиться в страну «Здоровей-ку»

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(дети строятся в шеренгу)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

(перестроение в колонну по одному)

Корректирующие виды ходьбы:

Идем как маленькие пилюлечки, (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны, (ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни, (ходьба высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, (прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

Впереди река, поплыли, (ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Дальше, едем на лошадях. (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

Осталось совсем немного, шагом марш! (ходьба в колонне по одному)

Упражнение на дыхание

Ведущий: Вот мы попали в Страну Здоровья. Отгадайте загадку:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор... (Айболит)

Айболит: Здравствуйте, дети и взрослые!

Я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Тани, Лены, Пети, Вовы,

Я надеюсь, вы здоровы?

Дети: Здоровы!

Айболит: Зубы чистите всегда?

Дети: Да!

Айболит: А мочалка и вода с вами тоже дружат?

Дети: Да!

Айболит: Знать хочу еще ответ: а неряхи есть здесь?

Дети: Нет!

Айболит: Молодцы! Что вы посетили меня.

А зарядку делать любите?

Дети: Да!

Ведущий:

Нам лениться, не годиться.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Зарядка под грамзапись «Солнышко лучистое»

Айболит: Я очень рад видеть вас такими радостными и здоровыми.

Ведущая: Что такое здоровье?

Дети: (ответы)

Ведущая: Правильно, ребята, здоровье-это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается.

Давайте 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? *(нет)*
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, дети? *(нет)*
Овощей растёт гряды.
Овощи полезны? *(да)*
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(да)*
Съесть большой мешок конфет
Это вредно дети? *(да)*
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

Айболит: Молодцы ребята, как много пословиц о здоровье вы знаете.

А вы знаете, что для того чтобы быть здоровым нужно кушать витамины, а они живут в овощах и фруктах. У меня есть много разноцветных витаминчиков. Если вы их соберёте, то станете здоровыми и сильными. Собрать их нужно в две корзинки.

Игра «Собери витамины»(на полянке)

Айболит: Дети, я вижу вы любите играть?

Дети: Да

Воспитатели стоя в стороне чихают и кашляют.

Айболит: Ребята, в мою страну Здоровья попали микробы.

Как же справиться с микробами, которые находятся в воздухе, в пыли, в грязи?

Дети: Ответы

Ведущий: Правильно

А вот секреты и советы от доктора Айболита

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... *(с мылом мыть)*

Здоровье в порядке

Спасибо ... *(зарядке)*

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... *(обливайся)*

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит... *(спорт)*

Защититься от ангины

Нам помогут... *(витамины)*

Ведущий: Молодцы, все отгадали. Пора приступить к соревнованиям.

Айболит: второй конкурс «*На болоте*»

Участвуют по пять человек от каждой команды. Участникам дают по два листа бумаги. Они должны перейти через «*болото*», по «*кочкам*» — листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять первый лист и положить впереди себя. переступить на другой лист, обернуться, снова взять первый лист и положить впереди себя. Дойти до поворотного пункта, обратно вернуться бегом.

Ведущий: А ещё, чтобы быть сильным и здоровым, нужно правильно питаться и употреблять витамины. И конечно же заниматься спортом.

Приглашаю участников показать смекалку – отгадать загадки о спорте:

Михаил играл в футбол

И забил в ворота... *(гол)*

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю я кроватьку,

Быстро делаю... *(зарядку)*.

Упадет – поскачет,

Ударишь, не плачет,

Он всегда несется вскачь,

Разноцветный круглый... *(мяч)*

На снегу две полосы,

Удивились две лисы,

Подошла одна поближе:

Здесь гуляли чьи – то ... *(лыжи)*.

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой... *(велосипед)*

Каждый вечер я иду, рисовать круги на льду,

Только не карандашами

А блестящими ... *(коньками)*

Силаче я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачем?

Улыбнулся он в ответ:

Очень просто. Много лет

Ежедневно встав с постели

Поднимаю я ... *(гантели)*

Ведущий: Ребята, а что такое витамины?

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи. Витамины делают нас крепкими, активными, помогают не заболеть, а детям- хорошо расти.

Айболит: Сейчас я посмотрю, как вы кушаете витамины. А кто мне скажет в каких продуктах находятся витамины? -Правильно, в полезных. А какие продукты мы не должны употреблять в пищу? – Вредные.

Эстафета «Дерево Здоровья»

Ведущий: Ребята, на дереве висят только полезные продукты.

Айболит: Молодцы, ребята! Вот какой трудный путь преодолели мы по стране Здоровья. Зато вы узнали много интересного и полезного.

Каждый должен твердо знать,

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире,
Долго, долго будут жить.
И запомни, что здоровье,
В магазине не купить.

Айболит: Я вижу на ваших лицах улыбки. А ведь улыбка- это залог хорошего настроения. Молодцы ребята, а для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело,
Чтоб не кашлять, не чихать
Будем носик растирать,
Лобик тоже мы потрем
Ладонку ставим козырьком.
Вилку пальчиками сделай,
Ушко ты погладь умело.
Знаем, знаем, да, да, да!
Нам простуда не страшна.

Ведущий:

Ребята, давайте скажем доктору спасибо за советы

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

Айболит дарит подарки (витаминки)

Ведущий: Ребята, а нам пора в детский сад. Но попадем мы в него, только после того как пролезем через туннель.

Ведущий: Ребята, понравилось вам путешествие.