**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«АТЕМАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «ТЕРЕМОК» ЛЯМБИРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РМ**

**КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

**Подготовила: воспитатель Лобанова Н.Н.**

**Цель:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей.

**Задачи:**

1. Формировать у детей умение правильно выполнять движения (общеразвивающие движения, основные движения).
2. Развивать двигательную активность, память, внимание, мышление.
3. Формировать у детей интерес к физической культуре и спорту, привлекать внимание к здоровому образу жизни (как наиболее эффективному средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья).
4. Создание у детей положительных эмоций.

**Предшествующая работа:**утренняя гимнастика, ритмическая и дыхательная гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные  игры, физкультминутки,  закаливающие процедуры, пальчиковые игры.

**Оборудование:** кубики по количеству детей, обручи 10 шт., мячи 2 шт., домик для сценки «Физкульт – ура», шарики теннисные 2шт.; расслабляющая музыка, клоуны.

Ход развлечения.

**Ведущая**

Утро начинается

С улыбок и игры.

Не поддавайтесь скуке,

Будьте бодры!

В спортивном нашем зале

Звучит задорный смех,

На наш спортивный праздник

Мы приглашаем всех!

**1-й ребенок.**

Как здорово, как весело

С друзьями здесь играть!

Соревноваться вместе

И вместе побеждать!

**2-й ребенок.**

Зарядка нам поможет

Простуды не бояться.

За помощью к доктору

Все реже обращаться.

*(дети выполняют комплекс упражнений под музыку)*

**Общеразвивающие упражнения с кубиками для профилактики правильной осанки**

1. **Подтянись.**

И.п. – ноги на ширине стопы, руки с кубиком внизу.

1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны;

2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на кубик;

4 – и.п.

1. **Переложи.**

И.п. – руки с кубиком вытянуты вперед.

1 – развести руки в стороны, кубик на правой ладони;

2,4 – и.п.;

3 – развести руки в стороны, кубик на левой ладони.

1. **К солнышку потянемся.**

И.п. – руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, кубик переложить в левую руку;

2,4 – и.п.;

3 – руки через стороны вверх, кубик переложить в правую руку.

1. **Наклоны.**

И.п. – руки в стороны, кубик в правой руке, ноги на ширине плеч.

1 – наклон туловища вправо, левой рукой взять кубик;

2,4 – и.п.;

1. – наклон туловища влево, правой рукой взять кубик.

**5.Не зевай- приседай**

И.п.- ноги на ширине стопы.

1,3 – полный присед, руки вперед, спина прямая;

2,4 – и.п.

1. **Качели.**

И.п. – лежа на животе, в вытянутых руках кубик. Приподнять ноги и руки с кубиком от пола. Считая до пяти, и опустить.

**7.  Передай кубик.**

И.п. – стоя, руки в стороны, кубик в правой руке.

1- поднять правую ногу, руки к туловищу, передавая кубик под ногой в левую руку;

2,4 – и.п.

3 – поднять левую ногу, передавая кубик в правую руку.

**8.  Сделай угол.**

И.п. – лежа на спине, кубик между стопами. Поднять ноги с кубиком под углом 90 градусов и опустить.

**Бим***(вбегает)*. Здравствуйте, ребята! Мы с другом, Бомом, собирались к вам на праздник. Он очень похож на меня! Вы его не видели?

**Дети.** Нет!

**Бим.** Вот и хорошо! Значит, я первый! Мы пошли с ним разными дорогами. Пока его нет, спрячусь; когда он появится, как выпрыгну, как выскочу!

*Бим прячется, выходит Бом, на нем теплая кофта, длинный шарф и шапка.*

**Ведущая.**Бом! Что с тобой случилось? У нас тепло, а ты так закутался!

**Бом.**Бедный я, Бом!

Дышу с трудом,

Простуда и кашель

Меня одолели,

я прячусь от них…

Где? В постели!

А когда я все-таки

Выхожу гулять,

Надеваю одежды

Слоев примерно пять!

**Ведущая.** Бедный, Бом! От простуды в постели не спрячешься, а если вспотеешь во время прогулки, то точно заболеешь. Давайте расскажем Бому, что нужно делать, чтобы уберечься от простуды.

**Дети.** Делать зарядку! Закаляться! Не перегреваться, одеваться по погоде…

**Ведущая.**Верно! Есть зарядка для ног и для рук, а еще – зарядка для носиков – курносиков. Хочешь, Бом, мы научим тебя, ее делать? Простуда будет тебе не страшна.

*Ведущая вместе с детьми проводит комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бом повторяет за детьми все упражнения.*

**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей*.***

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2. Сделать по 8 – 10 вдохов – выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая их указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием произнестизвуки «ба-бо-у», «гм-м-м».

**Ведущая.**Мы умеем делать волшебный массаж! Встанем друг за другом и начнем массаж.

**Игра «Я – массажист»**

*Бом выполняет задание вместе с детьми. Дети встают по кругу, друг за другом и делают друг другу легкий массаж спины, рисуя на ней контуры железнодорожного пути и приговаривая:*

Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы, ехал поезд запоздалый…

**Ведущая.** Дети, теперь необходимо хорошо прогреть нашего Бома. Давайте разогреем ладошки; хорошо их потерев, приложим к спине и груди Бома. Такие добрые «горчичники» не щиплются, а дарят здоровье и хорошее настроение! Громко пожелаем Бому: ***«Будь здоров!»***, и он не будет бояться простуды и гриппа!

*Дети желают здоровья Бому, он благодарит, говорит, что будет закаляться и обязательно делать зарядку.*

**Ведущая.** Хорошо, что все здоровы, значит, можем продолжать.

*В это время к Бому подскакивает Бим, громко дудит в дудку, Бом приседает от неожиданности.*

**Бом.** Как ты меня напугал! Я пришел первым! Первый я, первый я!

**Бим.**Нет, я! Я первый!

**Бим и Бом**начинают препираться и толкаться.

**Ведущая.**Перестаньте вы кричать, будем вместе мы играть! Разделимся на две команды: одна команда Бома, другая Бима.

Ну, команды, не ленитесь

Становитесь! Подтянитесь!

**Игры – эстафеты.**

1. Прыгаем в обручи, разложенные в виде «классиков», обегаем стойку, бегом возвращаемся назад, передаем эстафету другому участнику.

2. Рядом с каждой командой лежат четыре обруча, в четвертом обруче – мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в четвертый, три раза подбрасывают мяч вверх, ловят его, кладут в обруч, бегом возвращаются и передают эстафету товарищу по команде.

3 Проносим шарик (для настольного тенниса) в деревянной ложке, продвигаясь змейкой между кеглями. Вернувшись обратно, передаем ложку следующему участнику.

*Бим и Бом предлагают командам сыграть в игру***Чья команда быстрее соберется?**

*Под музыкальное сопровождение дети разбегаются по залу; когда музыка умолкает, все останавливаются, закрывают глаза. В это время Бим и Бом бесшумно передвигаются по залу или просто меняются местами. По команде дети открывают глаза и бегут к своему клоуну, образуя вокруг него хоровод. (игра повторяеися 2 -3 раза).*

**Ведущая.**А сейчас веселый танец **«Танец маленьких утят»**

*Выполняем упражнение в кругу.*

**Ведущая.**А сейчас немного отдохнем, расслабимся.

**«Упражнение на расслабление».***Дети садятся «по-турецки», расслабляются, звучит расслабляющая, тихая музыка.*

**Ведущая**читает:

На полянке потеплело,

Солнышко нас всех пригрело.

Мы сидим, спокойно дышим,

Щебетанье птичек слышим.

Ручки теплые у нас – отдыхают!

Ножки теплые у нас – отдыхают!

Веет теплый ветерок… *(встают, отряхивают песок с ног)*

Отряхнули мы песок…

На носочки встали, облако достали,

Потянулись, улыбнулись,

Окончательно проснулись.

**Бим**. Всем спасибо за веселье,

 За хорошее настроенье!

**Бом.**И спасибо за науку.

Ваши советы я не забуду!

Больше не буду простуды бояться,

Двигаться буду и закаляться!

**Бим.**А теперь похлопаем,

Ножками потопаем!

Ручками помашем,

До свиданья скажем!

*Дети прощаются с Бимом и Бомом, на прщание клоуны раздают витамины.*