**Физкультурное развлечение в подготовительной группе**

**в рамках акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

провела: инструктор по физкультуре Левшина С.М.

**Цель:** профилактика вредных привычек и формирование у дошкольников приоритетов здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Создавать положительный эмоциональный фон, атмосферу благополучия и доброжелательности.
2. Развивать внимание, ловкость, быстроту, координацию движений, чувства коллективизма, дружбы и взаимопомощи между детьми.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки
4. Формировать интерес детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
5. Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

**Место проведения**: музыкальный зал.

**Оборудование**: кукольный театр (ширма и сказочные персонажи), доска, обручи, мячи, бруски, медали, цветные кружочки, дидактические картинки, флажки, спортивная символика.

**Ход мероприятия:**

В групповой комнате организуются место для установки кукольного театра и места для детей.

Мероприятие начинается с кукольного представления - сказка Сергея Михалкова «Как медведь трубку нашел» (см. Приложение ).

*Под музыкальное сопровождение (сл. Соловьева «Физкультура») дети выходят в колонне по одному и садятся на стульчики.*

**Ведущая.** Здравствуйте ребята. Сегодня мы собрались с вами в этом зале, чтобы сказать «НЕТ - вредным привычкам» и «ДА - здоровому образу жизни». По всей стране проходит акция «Спорт – альтернатива вредным привычкам».

Скажите, а какие вредные привычки вы знаете? (ОТВЕТЫ).

А какая вредная привычка была у нашего медведя из сказки? И что, в итоге с ним приключилось? (ОТВЕТЫ).

**Ведущая.** Ребята, что значит быть здоровым? (ОТВЕТЫ).

Чтобы день прошел в порядке – начинай с прыг-скок зарядки.

Становитесь по-порядку - начинаем физкультзарядку. В одну шеренгу становись. На 1-2-3 рассчитайсь. В три шеренги становись. Готовы? Тогда начнем.

***Проводиться музыкально-ритмическая гимнастика (под муз. Учитель танцев «Зарядка»)***

**Ведущая.** В одну шеренгу становись.

**Ведущая.** Ребята я бы хотела предложить вам немного посоревноваться. Вы согласны? Хотите стать здоровыми, сильными и крепкими? Я приготовила для вас очень трудные задания – вы справитесь? Тогда обратите внимание, после каждой игры мы будем распределять очки командам вот на этой турнирной таблице. В качестве очка – будут выступать вот такие разноцветные шарики.

На две команды поделись.

1. **Эстафета «Гонки на колесницах»** (обручи, ориентир)

*Дети строятся за линиями старта в колонны по два. Первая пара надевает обруч на пояс, один игрок впереди, другой – позади. И придерживают обруч обеими руками. По команде «Старт» первая пара добегают до ориентира, огибая его, возвращаются назад и передают эстафету следующей паре. Побеждает, команда, которая быстрее закончит эстафету и нарушит правила.*

По окончании эстафеты подводятся итоги.

1. ***Соревнование «Веселый мяч» (скамья, мяч, обруч).***

*Дети строятся в две колонны за линией старта. Первым игрокам дается в руки мяч ( диаметр 20 см). напротив кладется по 2 обруча, затем ориентир и в обратном направлении скамья. По команде «Старт» игрок добегает до обруча, бросает поочередно в каждый обруч, затем огибают ориентир, подходят к скамье и пропуская ее между ног, проходят вдоль и прокатывют мяч. Передают эстафету следующему игроку.*

По окончании эстафеты подводятся итоги.

1. **«*Прыгуны» (бруски, мяч)***

*Дети строятся в две команды за линией старта. В руках у первых игроков по мячу. Напротив игроков кладутся по три мягких бруска (высотой 15 см) и ориентир. По команде «Старт» первый игрок перепрыгивает поочередно бруски на двух ногах, огибает ориентир, возвращаясь бегом и передает эстафету следующему игроку.*

По окончании эстафеты подводятся итоги.

Дети присаживаются на стульчики.

**Ведущая**. Молодцы ребята, вы хорошо состязались. Однако соревнования на этом ещё не закончены. Мы немного отдохнем и поговорим о привычках вредных и полезных.

***Проводиться игра «Да-нет***» (картинки с вредными и полезными привычками)

*Ведущий показывает детям картинки с изображениями вредных и полезных привычек у детей. Дети отвечают на вопрос ведущего «Да или нет».*

**Ведущая.** А теперь посмотрим на турнирную таблицу.

А хотите, мы посоревнуемся, какая команда самая внимательная и ловкая?

***Проводится игра малой подвижности «По планете мы шагаем»***

*Ведущий держит в руках 4 флажка разного цвета.**Дети шагают на месте, одновременного со словами ведущего:*

По планете мы шагаем,

Никогда не унываем!

Будем весело шагать

И движенья выполнять!

*По окончании текста дети останавливаются, ведущий поднимает цветной флажок. В зависимости от цвета, играющие должны выполнить следующие движения: Желтый – присесть, руки за голову, Красный – на носки, руки вверх, Синий – прыжки на двух ногах на месте, Зеленый – наклон вперед.*

**Ведущий.** Посмотрим на турнирную таблицу.

*Дети строятся в круг и присаживаются на пятки.*

**Ведущая.** Мы немного отдохнем, массаж веселый проведем.

***Проводится игровой массаж.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Игровой массаж « Зайка»*** | |
| Тили – тили – тили – бом  Сбил сосну Зайчишка лбом! | *Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе* |
| Жалко мне Зайчишку,  Носит Зайка шишку. | *Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.* |
| Поскорее сбегай в лес,  Сделай Заиньке компресс. | *Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.* |

**Ведущая.** Не забудем мы про глазки. Ведь и для них есть гиманастика.

***Проводиться зрительная гимнастика «Мячик»***

Прыгал мячик и скакал - взор перемещать вправо и влево

Совершенно не устал

Он сначала покатился - круговое вращение глазами

А потом как закружился - моргать глазами

Вот вертеться перестал - широко открыть глаза

А потом и вовсе встал - зажмурить глаза

После игр дети строятся в шеренгу. Объявляются результаты соревнований.

**Ведущая**. И на последок, хочу спросить.

Вы спортом будете заниматься?

А по утрам умываться?

А ложиться вовремя спать?

А всем надоедать?

А баловаться и на ушах стоять?

А болеть?

А смеяться?

Ну, тогда физкульт-ура.

Дети. Ура.

*Под музыку все участники награждаются медалями «Здоровье в наших руках». И организованно выходят из зала.*

**Приложения**

Сергей Михалков

«Как медведь трубку нашел»

Сказка

*Действующие лица сказки:*

*Лесник.  
Лесничиха.  
Медведь.  
Лиса.  
Волк.  
Дятел.*

Потерял лесник в лесу свою трубку, кисет с табаком и самодельную

зажигалку. А Медведь их нашел. С этого все и началось! Стал Медведь трубку

курить. И так он к этой трубке привык, что, когда лесников табак в кисете весь

вышел, решил Медведь в лесу сухой лист собирать и вместо табаку трубку им

набивать.

Раньше, бывало, Медведь с солнышком проснется, в траве покувыркается - разомнется, на реку бежит: купаться да рыбку ловить, а потом в малинник – за малиной или по дуплам лазать - мед искать, а теперь чуть свет глаза продерет, сухим листом трубку набьет, сунет ее в пасть, чиркнет зажигалкой и лежит под кустом: кольцами дым пускает. Так целый день с трубкой в зубах и проваляется.

И все бы ничего, да стал Миша прихварывать.  
Шел как-то опушкой, встретил Лису.

Увидала Лиса Медведя, так и ахнула.

**Лиса (удивленным голосом)**

Миша! Друг мой! Ты ли это?  
Не видались мы все лето.  
Как ты, бедный, похудел,  
Будто целый год не ел!  
Что с тобою? Ты больной?

**Медведь (нездоровым голосом)**

Сам не знаю, что со мной!  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего почти не ем -  
Аппетита нет совсем!  
Стал я раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Кашель душит по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Колет в сердце, в лапах дрожь.

**Лиса (добрым голосом)**

Что ж ты к Дятлу не пойдешь?  
К Дятлу надо обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Сразу скажет, что к чему.  
Не ленись, сходи к нему!

**Медведь**

Вот недельку обожду,  
Станет хуже, так пойду!

Вот прошла неделька, прошла другая. Стало Медведю хуже. Шел он как то оврагом, Волка встретил. Увидал Волк Медведя, так и присел на задние лапы.

**Волк (удивленным голосом)**

Слушай, Миша-Михаил!  
Что ты делал? Как ты жил?  
Провалилися бока -  
Шкура стала велика!  
Ты хвораешь?

**Медведь (грустным голосом)**

Да. Хвораю.

**Волк**

Что с тобою?

**Медведь (нездоровым голосом)**

Сам не знаю...  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота.  
Ничего почти не ем -  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Душит кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Сердце колет, в лапах дрожь...  
Пропадаю!

**Волк (добрым голосом)**

Пропадешь,  
Если к Дятлу не пойдешь!  
Надо к Дятлу обратиться!  
Он у нас такая птица:  
Разберется, даст совет.  
Да, так да! А нет, так нет!

**Медведь**

Завтра я к нему пойду!

**Волк**

А найдешь его?

**Медведь**

Найду!

Разыскал Медведь Дятла в лесу. Тот на старой сосне дупло себе на зиму готовил. Подошел Медведь к сосне, голову кверху задрал.

**Медведь (жалобным голосом)**

Дятел, Дятел! Старый друг!  
Ты спустись на нижний сук!

**Дятел (веселым голосом)**

Ба! Топтыгину привет!  
Ты здоров ли?

**Медведь (нездоровым голосом)**

Видно, нет!  
Нездоровится мне что-то:  
Лезет шерсть, в костях ломота,  
Ничего-то я не ем -  
Аппетит пропал совсем!  
Начал раньше спать ложиться,  
Да не сплю! Никак не спится!  
Страшный кашель по утрам,  
Дурнота по вечерам:  
Сердце колет, в лапах дрожь...

**Дятел**

Верно, куришь, коль не пьешь?

Медведь

Да, курю. Откуда знаешь?

Дятел (строгим голосом)

Больно дымом ты воняешь!  
Ну-ка, сядь под этот сук!..  
Дай-ка спину!.. Тук-тук-тук!..  
Да-с! Выстукивать не просто  
Медведей такого роста!  
Не дышать и не сопеть:  
Ты больной, хоть и Медведь!  
Ну-с... Мне все как будто ясно...

**Медведь (испуганным голосом)**

Не смертельно? Не опасно?

**Дятел (строгим голосом)**

Накопилась в легких копоть -  
От куренья вся беда!  
Ты, Топтыгин, хочешь топать?  
Брось куренье навсегда!

**Медведь (жалким голосом**)

Бросить? Трубку? Зажигалку?  
И с сухим листом кисет?  
Не могу! Не брошу! Жалко!..

**Дятел (строгим голосом)**

Выполняй-ка мой совет!  
А не то в своей берлоге  
Ты протянешь скоро ноги!

Поблагодарил Медведь Дятла за совет и поплелся домой. Приплелся, присел на пенек, достал трубку, набил ее сухим листом, хотел было закурить, да вспомнил, что ему на прощанье Дятел сказал, и забросил трубку в овраг  
подальше.

День не курит. Два не курит. На третий день не вытерпел, полез в овраг  
искать трубку. Искал, искал - насилу нашел. Нашел, о шкуру вытер, сухим  
листом набил, сунул в пасть, чиркнул зажигалкой - закурил. Только начал дым кольцом пускать, вдруг слышит: за оврагом Дятел сосну выстукивает:  
"Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!" Тут опять вспомнил Медведь, что ему Дятел на  
прощанье сказал, вынул трубку из пасти и забросил в овраг дальше прежнего.

День не курил. Два не курил. Три не курил. На четвертый день не  
вытерпел, полез в овраг за трубкой, искал ее, искал, искал - насилу нашел.  
Вылез из оврага весь в колючках и репьях, сел на пенек, вытер трубку о  
шкуру, сухим листом ее набил - закурил! Сидит, дым пускает, а сам  
прислушивается: нет ли где Дятла поблизости?

Все лето и всю осень, до самой зимы, бросал Медведь трубку курить, да так и не бросил.

Наступила зима. Поехал как-то лесник в лес за дровами и собачонку с  
собой взял. Едет лесник по дороге, а его Заливай по лесу бегает: заячьи  
следы разбирает.

Вдруг слышит лесник, Заливай голос подает: "Тяв-тяв! Тяв-тяв!" Не  
иначе, нашел кого-то! Остановил лесник лошадь, вылез из саней, встал на лыжи и пошел прямо на Заливайкин лай. Продрался сквозь чащу, выбрался на полянку, видит: лежит большая ель, бурей поваленная, из земли с корневищами вывороченная, а у самого корневища снежный бугор - медвежья берлога. А из берлоги синий дымок вьется... И Заливай на него лает-заливается: "Тяв-тяв! Тяв-тяв!"

Удивляется лесник: из медвежьей берлоги дым валит! Поднял лесник  
Медведя в берлоге, а Медведь от куренья так ослаб, что его и вязать не надо,  
- голыми руками бери! Стоит бедняга против лесника, на своих четырех лапах качается. Глаза от дыма слезятся, шерсть клочьями, а в зубах трубка!

Узнал лесник свою трубку, вынул ее у Медведя из пасти, заглянул в  
берлогу - еще кисет с зажигалкой нашел. Вот уж не ждал, не гадал!  
Спрятал лесник находку в карман тулупа, Медведя на сани взвалил и  
поехал домой. Увидала лесничиха, что муж из леса приехал, выбежала на  
крыльцо.

**Лесничиха (с любопытством)**

Что привез из леса, Федя?

**Лесник**

Посмотри! Привез Медведя!

**Лесничиха (смотрит)**

Настоящий?

**Лесник**

Настоящий!  
Да к тому ж еще курящий!

**Лесничиха (испуганно)**

Что ж теперь нам делать с ним?

**Лесник (спокойно)**

Как что делать? Продадим!  
 Завтра утром на возу  
 В город, в цирк его свезу!

И отвез лесник Медведя в город.

В нашем цирке есть Медведь.  
Приходите посмотреть.  
Смел и ловок Мишка бурый;  
И ребята говорят,  
Что артист с мохнатой шкурой  
Самый лучший акробат!  
Если кто проходит мимо  
С папиросою во рту  
Или с трубкой - запах дыма  
Мишка чует за версту  
И, топчась на задних лапах,  
Начинает вдруг реветь,  
Потому что этот запах  
Не выносит наш Медведь!

Вот и сказки конец, а кто слушал – молодец!









