Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 428 Московского района Санкт – Петербурга

**СЦЕНАРИЙ**

**Спортивного досуга для детей средней и старшей группы**

**«Путешествие в страну Здоровей-ку»**

**Авторы : Семенова Светлана Юрьевна**

**Захарчик Маргарита Юрьевна**

**Соболевская Татьяна Петровна**

Санкт - Петербург

2015 г.

**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**: проектор, ноутбук, мячисредние, мячи маленькие, обручи, две шляпы, листы бумаги формата А4, средние кубики.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

Дети выходят под марш и строятся в спортивном зале.

***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:***

Отведет нас туда наша гостья, я вижу она уже спешит к нам.

***Входит доктор Пилюлькина***.

***Доктор Пилюлькина:***

Здравствуйте ребята, очень рада видеть вас здесь в спортивном зале! Я не зря сейчас с вами поздоровалась, так как слово «здравствуйте» означает пожелание каждому из вас здоровья. В стране «Здоровей-ка» живут настоящие здоровяки, и я хочу, что бы вы тоже стали жителями этой страны. Но до этой страны нужно еще добраться.

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)

*Коррегирующие 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)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, (медленный бег)

Включаем вторую скорость, (бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость, (медленный бег)

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

*Упражнение на дыхание*

***Ведущий:***

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей – ка»

***Доктор Пилюлькина:***

Скажите дети, хотите ли вы укрепить свое здоровье?

***Дети :***

Да!

***Доктор Пилюлькина:***

Тогда я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить свое здоровье.

*Показ презентации «Здоровый образ жизни»*

***Доктор Пилюлькина:***

вот и все мои секреты, вам понравились советы?

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)

Молодцы, все отгадали. Пора приступать к соревнованиям.

***Ведущий:***

Первый конкурс «Попади в шляпу»

Участвуют по пять человек от каждой команды, детям раздают по маленькому мячу. Задача попасть мячом в шляпу, стоя на определенном расстоянии от мишени.

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.

Доктор Пилюлькина:

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 кроватку,

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)

Эстафета «Разгрузи машину»

Две команды по пять человек. Задача: разгрузить машину с кирпичами, добежав до «машины» взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в указанное место и передать эстафету другому участнику.

***Доктор Пилюлькина:***

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 красота1

Это нам полезно? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да0

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Эстафета «перенеси арбузы»

Для этой эстафеты нужно шесть мячей (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад.

Эстафета «Кенгуру»

У каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперед до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передает мяч следующему участнику.

***Доктор Пилюлькина:***

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

Ладошку 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!













