Конспект

спортивного развлечения «Спорт – здоровье!»

в средней группе МДОУ детский сад №5 «Сказка»

Воспитатель 1 квалификационной категории

Евсикова Айгюль Александровна

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых на мероприятии:

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического

благополучия ребенка;

-динамические паузы, подвижные и спортивные игры,

релаксация, гимнастика дыхательная.

Цели и задачи

* Формирование здорового образа жизни детей.
* Развитие спортивных и двигательных навыков у детей.
* Профилактика и предупреждение заболеваний детей

Цель здоровьесберегающих технологий, используемых на мероприятии

* Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.
* Воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Оборудование: кегли, обручи, 2 машины, 2 корзины, 2 пары сапог, маска медведя, карта, гимнастическая скамейка, 3 дуги,канат, гимнастическая стенка.

ТСО: магнитофон с записью песни « Вместе весело шагать.» (муз. Шаинского).

Ход занятия:

Дети друг за другом входят в физкультурный зал под детскую песенку « Вместе весело шагать.» (муз. Шаинского).

Воспитатель:

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – здоровье, спорт - помощник,

Спорт – игра, физкульт – ура!

- Сейчас мы с вами потренируем ноги, чтобы быть сильными, выносливыми.

Дети идут в колонне по одному. Проводится вводная часть:

Ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки произвольно, ходьба с высоким подниманием колен; бег с высоким подниманием колен, с захлестом. Остановились. Рассчитались на первый, второй. Построение в две колонны.

Ведущий:

Ребята мы с вами попали в густой лес, где много зверей. (делаем О.Р.У.)

Мишка чешет спинку о дерево.

/и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, плечи попеременно вверх – вниз, затем одновременно – вверх-вниз/

Белка собирает орешки.

/и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх – вниз попеременно/

Лисичка потянулась, греется на солнышке. Выгибает спинку.

/и. п. ноги на ширине плеч – наклоны вперед, колени не сгибать/

Рядом лисята играют в прятки.

/и.п. – ноги на ширине плеч, приседание/

Волчата проснулись и тоже начали играть.

/и.п. стоя на коленях и ладонях поднимать выпрямленные ноги вверх попеременно/

Зайчата испугались волчат и запрыгали в разные стороны, чтобы замести следы.

/повернулись друг за другом, прыжки вправо – влево с продвижением вперед/

Ёжик увидел нас. Испугался и решил нас прогнать.

/упражнение на дыхание/

- Ребята, теперь вы готовы к эстафетам. У вас две команды, нужно придумать им название.

Игры-эстафеты:

* «Чья команда быстрее?» - между кеглями до обруча, взять игрушку и вернуться обратно.
* «Разгрузи машину с овощами» - 2 машины у одной стены, 2 корзины – на другой. По 1 игроку по сигналу бегут к машинам, переносят по 1 овощу в корзины. Потом наоборот «нагружают» машины.
* «Кот в сапогах» - первый участник по сигналу быстро надевает их и добегает до финиша, по дороге задерживается у кегли и совершает красивый поклон, затем возвращается и отдает сапоги следующему участнику.

- Ребята, мы сейчас в лесу, а в лесу много диких животных. Каких вы знаете?

Я предлагаю поиграть с медведем.

Подвижная игра «У медведя во бору».

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь рычит

И на нас глядит!

- Мы много бегали, играли, пора и отдохнуть. Ложитесь на траву (коврик), закрывайте глаза.

Релаксация.

- Я расслабляюсь и успокаиваюсь…

Мои руки расслабленные, как легкое облачко, теплые, неподвижные…

Мои ноги расслабленные, теплые, неподвижные…

Мое туловище расслабленно, теплое, неподвижное…

Моя шея расслабленная, теплая, неподвижная…

Мое лицо расслабленно, теплое, неподвижное…

Состояние приятного покоя…

Мне дышится легко и спокойно…

Я отдыхаю и набираюсь сил.

Активизация.

-Свежесть и бодрость наполняют меня…

Уходит чувство расслабленности Рук…ног…туловища…шеи…лица…

Они легкие, как облачко,

Я буду со всеми приветливым, буду бодрым…

Моё дыхание углубляется, становится чаще…

Я хорошо отдохнул! Я бодр и силен!

Настроение радостное! Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от одного до трех:

Раз-сонливость проходит! Два – я потягиваюсь!

Три – я открываю глаза.

Потягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

- Ребята, пора нам возвращаться в детский сад, да только заблудились мы в лесу. Что же делать? Посмотрите, что это?

Карта – схема.

Дети рассматривают карту, где указан маршрут. Воспитатель дает пояснения:

- сначала нам предстоит пройти по горной дороге

/ходьба по гимнастической скамейке/

- затем перейти через болото

/прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед/

- пройти под густо растущим кустарником

/подлезание под дугами/

- пройти по узкой извилистой тропинке

/ходьба по канату приставным шагом/

- преодолеть самую высокую гору.

/лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет/

Дети преодолевают препятствие.

/возможно несколько раз/ .

- Молодцы, ребята! Какие вы ловкие, сильные и смелые, преодолели все преграды на пути. Вот только хочу спросить у вас, а что надо делать, если скучно станет вдруг?

Игра малой подвижности «Если скучно станет вдруг»

- Если скучно станет вдруг,

Встанем мы в веселый круг.

Будем дружно мы считать

И движенья повторять.

Утром котик наш проснулся,

Крикнул «Мяу!» и потянулся,

Спинку он свою прогнул,

Хлопнул, топнул, подмигнул,

Лапкой он позвал подругу

И опять пошел по кругу.

- Молодцы, ребята! Я очень хочу, чтобы вы росли здоровыми, сильными и добрыми людьми! А сейчас нам пора возвращаться домой. Вспомним любимую песню и в путь (заключительная ходьба под музыку Шаинского «Вместе весело шагать»).