Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17» с. Сновицы

**Конспект**

**физкультурного развлечения в подготовительной к школе группе *«Путешествие в страну Здоровья»***

*Составила и провела инструктор*

*по физическому воспитанию*: Орлова Л.В.

*Старший воспитатель:* Костина Л.В.

*Дата проведения*: 19.11.13 г.

с. Сновицы

2013

***Инструктор***. *Всем ребятам мой привет*

*И такое слово:*

*Спорт любите с детских лет,*

*Будете здоровы!*

*Ну-ка, дружно, детвора,*

*Крикнем всем:*

*Физкульт-ура!*

Сегодня я вам предлагаю путешествие в волшебную страну:

*За морями, за горами*

*Есть волшебная страна.*

*Страною здоровья зовется она.*

А живет в этой стране Спортик. Он прислал нам телеграмму:

*Всем привет от Спортика,*

*Развесёлого дружка!*

*Нынче сам хотел прийти,*

*Но опять сейчас в пути!*

*Физкультурой увлекаюсь,*

*Плаваньем я занимаюсь,*

*Чтоб здоровым быть, как я,*

*И пластичным, как змея,*

*Очень ловким, как мартышка.*

*И девчонкам и мальчишкам*

*Нужно спортом заниматься!*

*А сейчас вам в путь пора,*

*До свидания, детвора!*

***Инструктор***. *По дорожке все шагаем (Ходьба по кругу)*

*И здоровье укрепляем,*

*Осанку сохраняем.*

***Упражнение «Петушок».*** Вот идёт петушок*, (Ходьба с высоким подниманием колена, правой рукой* Гордо поднял гребешок. *изобразить «гребешок»)*

***Упражнение «Курочка».*** Вышла курочка гулять,  *(Ходьба на носках, руки на поясе)*

Свежей травки пощипать.

***Упражнение «Лягушка».*** Вот лягушка по дорожке *(Прыжки на двух ногах с продвижение вперёд)*

Скачет вытянувши ножки.

***Упражнение «Олень».*** Вот олень-красавец стройный, *(Ходьба по кругу, руки прямые, подняты вверх)*

Благородный и спокойный.

***Бег.*** А теперь бегом по кругу,

Догоняет мы друг друга. *(Бег на выносливость, в среднем темпе)*

***Инструктор***. *Глаза свои закрой, дружок,*

*Три раза повернись,*

*В стране здоровья очутись!*

Здесь нас ждут необыкновенные приключения. Первая станция **«Спортивная».** Сейчас мы будем играть и соревноваться, но вначале нужно размяться.

*За руки возьмемся, встанем в круг.*

*Человек человеку друг.* (Дети встают в большой круг)

*Без запинки, без заминки*

*Дружно выполним разминку!*

*Мы становимся все выше,* (Поднимаем руки через стороны вверх и опускаем вниз)

*Достаем руками крыши*

*На два счета поднялись,*

*Три, четыре – руки вниз.*

*Физкульт-привет! Физкульт-привет* (Руки в стороны – к плечам)

*Наверно, нас сильнее нет,*

*Ловчее нет, быстрее нет.*

*Физкульт-привет! Физкульт-привет!*

*Головой вращаем плавно* (Повороты головой вправо - влево)

*Смотрим влево, смотрим вправо.*

*Раз наклон, два наклон* (Руки на поясе, наклоны туловища в стороны)

*Кто-то будет чемпион.*

*Наклонись, наклонись,*

*Всем ребятам улыбнись.*

*Мы присели. Мы привстали*  (Приседая, руки вперед)

*Сели, встали, сели, встали,*

*Наши ноги крепче стали.*

*Наклоны выполняем* (Наклоны вперед, доставая руками ноги)

*Ноги укрепляем.*

*Раз, два, три, четыре,*

*Мы уже большие!*

*Ноги врозь и ноги вместе* (Прыжки: ноги врозь, ноги вместе)

*Вот так прыгаем на месте.*

Ну, теперь вы, я вижу, готовы к любым соревнованиям, можно и начинать.

***Эстафеты:***

* **«Переправа через болото».** До стойки ребенок передвигается при помощи двух колец для набрасывания. Одно кольцо кладется на землю, ребенок прыгает в него; второе выкладывает перед собой, перебирается в него; освободившееся кольцо снова кладет перед собой. Оказавшись возле стойки, ребенок набрасывает на нее кольца, назад возвращается бегом. Второй участник преодолевает расстояние до стойки бегом, назад «переправляется через болото»;
* **«Передача мяча над головой».** Команда выстраивается в колонну так, чтобы удобно было передавать мяч над головой. По команде начинается передача мяча до последнего игрока. Получив мяч в руки, ребенок бежит, становится впереди колонны, и передача мяча возобновляется. Так продолжается до последнего игрока.

***Инструктор.*** Следующая станция **«Я и мои помощники».**

***Разминка.*** *Вдаль на палец посмотри,* (Отводят палец далеко, смотрят на него)

*Близко к носу поднеси* (Подводят палец к кончику носа, скашивают на него взгляд)

*Раз, два, три – глаза закрой*, (Закрывают глаза)

*Раз, два, три – глаза открой* (Открывают глаза)

***Игровое упражнение «Сюрприз от Спортика».*** Спортик оставил нам сюрприз, давайте попробуем, не заглядывая в коробку, определить, что в ней находится. Ощупайте предметы , а затем поделитесь своими впечатлениями.

***Игра «Отгадай, чей голосок».*** Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами:

*«Мы собрались дружно в круг,*

*Повернулись разом вдруг,*

*А как скажем: «Скок, скок, скок» (эти слова говорит один человек)*

*Отгадай, чей голосок».*

Водящий открывает глаза и отгадывает, кто сказал: «Скок».

***Игровое упражнение «Определи на вкус».*** Дети закрывают глаза и пытаются определить на вкус, что им положили в рот. Примечание: использовать небольшие кусочки различных овощей и фруктов.

***Упражнение на дыхание «Кто громче».*** Губы сомкнуть. Указательным пальцем правой руки прижать правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой ноздрей (рот при этом закрыт) и произнести на выдохе «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем левой руки по левому крышу носа.

***Беседа «Какой из органов чувств нам помогал?»*** детям предлагается назвать орган чувств, который помог в ходе предыдущих игр узнать говорящего, определить предмет на ощупь и т.д. Дети называют органы, а инструктор открывает их на плакате.

***Инструктор***. Мы отправляемся на стацию **«Витаминная».** Послушайте и отгадайте загадки о жителях этой станции:

*Красный нос в землю врос,*

*А зеленый хвост снаружи.*

*Нам зеленый хвост не нужен,*

*Нужен только красный нос* (морковь).

***Инструктор.*** Правильно, ребята. А морковка – это овощ или фрукт? (Ответ детей). Морковь очень полезный овощ для вашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глазок и роста человека.

*Закутан ребенок*

*В сорок пеленок.*

*Как надела 100 рубах, захрустела на зубах* (капуста).

***Инстрктор.*** Правильно, это же капуста. В древности люди не только её ели, но и использовали как лекарство от многих болезней. Сок овоща помогает пище перевариваться в организме.

*Само с кулачок,*

*Красный бочок.*

*Потрогаешь – гладко,*

*А откусишь – сладко* (яблоко).

***Инструктор***. Угадали. А яблоко – это фрукт или овощ? (Ответ детей). Они вкусные и полезные. В них много *железа и витамина С.*

*На вкус слегка я кисловат*

*Но в этом я не виноват.*

*Я – витаминный чемпион,*

*Зовут меня сеньор…(*лимон)

***Инструктор.*** Молодцы, правильно в лимонах много витамина Р, а также витамина С, который помогает нашему организму бороться со всякими болезнями. А теперь мы отправляемся на станцию **«Неболейка».**

С чего нужно начинать каждый день, чтобы не болеть? *(Ответ детей).* Спящий человек похож на выключенную машину. Тело его не двигается. Надо включить, завести своё тело. Ты – его хозяин. Поиграй с ним! Ты – проснувшаяся кошка, вытягивающая то передние, то задние лапы (***упражнение «Кошка»:*** и.п. стоя на коленях, коснуться руками пола, вставать с колен на ноги, посмотреть на «хвостик» справа-слева, сверху-снизу, поднять правую заднюю «лапку» и т.п.). Или упавшая на спину ***божья коровка***? А может ты высокий ***жираф***? Прыгай как ***кенгуру***, чтобы стать таким же ловким. А теперь ты – ***маятник.*** Тяжёлый бронзовый маятник в старинных часах. Покачайся спокойно вперед-назад. Придумай сам интересные упражнения.

Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать весь день, как старая больная черепаха. Кому что нравится…

А ещё, ребята, очень важно закаляться. Как мы с вами закаляемся? (*Ответ детей*). Кроме этого, для улучшения здоровья можно делать массаж.

***Игра «Дождь в лесу».*** Дети становятся в круг, друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Инструктор читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся *(дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).* Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются *(дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).* Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя *(дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища*). Дождик стучит все сильнее и сильнее *(дети усиливают движения пальцами)*. Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями *(дети проводят ладошками по спинам товарищей*). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни». А какие продукты полезны для вашего здоровья? *(Ответ детей)*. Когда у человека не хватает полезных веществ, он заболевает, в его тело пробираются микробы. Они начинают разбойничать и размножаться внутри. А если человек заболел, что нужно делать? *(Ответ детей)* Чтобы их победить, заболевшим дают таблетки и делают уколы. Но к встрече с микробами приходится готовиться заранее – делать прививки.

***Эстафета «Перемени предмет».*** Дети распределяются на две команды. Перед командами стоит корзина с синими мячами – «вредные микробы», а на противоположной стороне зала помещают корзину с красными мячами – «кровяные шарики». По сигналу участники переносят по очереди синие мячи из первой корзины во вторую, а красные наоборот.

***Инструктор.*** Молодцы, ребята, мы избавились от микробов, теперь нам пора возвращаться в детский сад:

*Глаза закрой,*

*Три раза повернись*

*И в детский сад скорей вернись!*

Ну, вот, ребята, мы и побывали в стране Здоровья. Понравилось вам? *(Ответ детей)* Вы сегодня узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Нужно содержать свое тело в чистоте, кушать полезные продукты, принимать витамины, как можно больше двигаться и дружить со спортом! На память о нашем путешествии Спортик передал нам угощение (сувениры).

Всем привет от Спортика,

Развесёлого дружка!

Нынче сам хотел прийти,

Но опять сейчас в пути!

Физкультурой увлекаюсь,

Плаваньем я занимаюсь,

Чтоб здоровым быть, как я,

Ипластичным, как змея,

Очень ловким, как мартышка.

И девчонкам и мальчишкам

Нужно спортом заниматься!

А сейчас вам в путь пора,

До свидания, детвора!

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос (морковь).

Закутан ребенок

В сорок пеленок.

Как надела 100 рубах, захрустела на зубах (капуста).

Само с кулачок,

Красный бочок.

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко (яблоко).

На вкус слегка я кисловат

Но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион,

Зовут меня сеньор…(лимон)

***Игра «Дождь в лесу».***

Дети становятся в круг, друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Инструктор читает текст, дети выполняют действия. «В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко . деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».