**Конспект физкультурного развлечения**

**«В здоровом теле – здоровый дух! » для старшего дошкольного возраста**

«В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: укреплять уверенность детей в том, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

Задачи:

расширить знания воспитанников о здоровом образе жизни;

убедить детей в необходимости вести здоровый образ жизни;

приучать к коллективной работе в команде;

формировать навыки здорового образа жизни;

развивать физические качества личности и укреплять здоровье.

Оборудование

Спортивный праздник проводится в спортивном зале школы.

Необходимый инвентарь: спортивная скамья (2, флажки, надувные шары (10, мячи, аудиокассета с записями ритмичной музыки.

**Ход спортивного праздника**

Звучит «Спортивный марш» Дети выходят в зал.

Ведущий: Здравствуйте! Я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники.

Совсем не напрасно в самом начале я заговорила о здоровье. Разговор на нашей сегодняшней встрече будет о здоровом образе жизни, а именно:

«В здоровом теле – здоровый дух».

Мы хотим, чтобы вы, юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье.

Дорогие ребята! Давайте сначала познакомимся.

**Приветствие команд.**

1. Команда «Факел».

Наш девиз –«Гореть всегда, светить везде и никогда не гаснуть! »

Команда: «Энергия»

Девиз: «Только вперед и только вместе. Энергии в нас процентов на двести!»

Теперь мы знакомы и можем начинать спортивный праздник. Ребята нам покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

Мы начинаем спартакиаду!

Празднику смелых, празднику ловких,

Празднику сильных… Ура! Ура! Ура!

**Конкурс №1. Эстафета «Лягушка»**

Сидя на мяче, прыжками добраться до обруча, пролезть через него (обруч держит один член команды, вернуться назад бегом, держа мяч в руках. Передать мяч следующему члену команды.

**Конкурс №2. «Блиц-турнир»**

1. Как называется повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды? (Закаливание.)

2. Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп. Так ли это? (Нет.)

3. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржами.)

4. Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита.)

5. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? (Старт.)

6. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? (Финиш.)

Ведущий. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Поэтому без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни. И сегодня мы проводим мероприятие, на котором как раз будем вести здоровый образ жизни.

Каждое утро, просыпаясь, вы бываете сонными, вялыми. Это происходит потому, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения. И вы ежедневно их выполняете. Я предлагаю каждой команде придумать комплекс утренней зарядки и провести ее. **Это наш 3 конкурс.**

Ведущий. Физическая культура необходима каждому человеку. Она включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умении применять эти знания в повседневной жизни.

**Конкурс №4. Эстафета «Сороконожка»**

Ведущий. Знаете ли вы, почему сороконожку так назвали?

Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Это очень красивая гусеница, которая может очень быстро передвигаться. Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга, пройти дистанцию всем вместе.

Быстрей, быстрей, сороконожки,

До финиша еще немножко.

Или:

Сороконожка, шевелись,

Еще рывочек… подтянись.

**Конкурс №5.** «Мячики-скакалки» – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Ведущий подает сигнал началу соревнования четверостишием, последние слова которого означают начало старта:

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем мы с тобой играть

В мяч веселый, озорной,

Покатились же, не стой.

**Конкурс 6.**

Ведущий. Для молодого организма нужны витамины и минеральные вещества. Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, то рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. А вы едите овощи и фрукты, какие (Называют по очереди)

**Конкурс 7. “Прыжки с места”**

А теперь командой всей

Ты пропрыгай поскорей,

От стены и до стены

Соперника в прыжке обгони.

(Вся команда выполняет групповой прыжок по очереди, при чем каждый участник начинает свой прыжок с места приземления предыдущего участника. Кто дальше)

**Конкурс 8. Эстафета "Не урони мяч"**

Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определенной отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.

**Конкурс 9. “Вращающийся мяч” – “Удочка прыжковая”**

В центре круга водящий присев, вращает скакалку с мешочком песка, а участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется 1.

**Конкурс 10. Эстафета с бегом** – один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

**Конкурс 11. Эстафета на меткость**

Ведущий. Перед вами воздушные шары( 10 штук). Победит та команда, которая больше всех соберет хвостиков от них (с ниточкой). Лопать шарики можно разными частями тела.

Выводы. Ребята! Ответьте на вопросы: какое у вас будет настроение, то есть какой будет у вас дух, если:

-если у тебя что-то болит;

-если ты не выспался;

-если ты много съел пищи;

-если ты голодный;

-если тебя кто-то обидел.

Вывод. Если плохо вашему телу, то и дух у вас будет плохой. А здоровый дух может быть только в здоровом теле. Об этом мы и говорили на сегодняшнем занятии.