Физкультурное развлечение в подготовительной к школе группе "Улыбка".

Задачи: приучать детей к здоровому образу жизни; совершенствовать двигательную активность; воспитывать целеустремленность, командные качества.

Оборудование: обручи, мячи, деревянные ложки.

Ход занятия

Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в волшебную страну:

За морями, за горами

Есть волшебная страна

Страною Здоровья зовется она.

По дорожке все шагаем и здоровье укрепляем, осанку сохраняем(по кругу).

Упражнение"Петушок".

Вот идет петушок,

Гордо поднял гребешок(ходьба с высоким подниманием колен, правой рукой изобразить гребешок).

Упражнение"Лягушка".

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки(прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

Упражнение"Олень".

Вот олень-красавец стройный,

Благородный и спокойный(ходьба по кругу, руки прямые, подняты вверх).

А теперь бегом по кругу,

Догоняем мы друг друга.

А теперь, глаза свои закрой, дружок,

Три раза повернись,

В Стране Здоровья очутись!

Здесь нас ждут необыкновенные приключения. Сейчас мы будем играть и соревноваться, но вначале нужно размяться.

За руки возьмемся, встанем в круг.

Человек человеку друг.

Без запинки, без заминки

Дружно выполним разминку!

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре- руки вниз.

Физкульт- привет !Физкульт- привет!

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо.

Раз наклон и два наклон,

Кто-то будет чемпион.

Наклонись, наклонись,

Всем ребятам улыбнись.

Мы присели. Мы привстали,

Сели ,встали ,сели, встали.

Наклоны выполняем,

Ноги укрепляем.

1,2,3,4 мы уже большие!

Ноги врозь и ноги вместе,

Вот так прыгаем на месте.

Ну, теперь вы ,я вижу готовы к любым соревнованиям, можно и начинать(разделить детей на две команды).

Эстафеты.

1)"Переправа через болото". До ориентира ребенок передвигается при помощи двух обручей .Один обруч кладется на пол, ребенок прыгает в него, другой выкладывает перед собой.

2)"Крокодилы". Необходимо доползти до ориентира по-крокодильи и обратно бегом.

3)"Передача мяча над головой".Каждая команда выстраивается в колонну друг за другом и передают мяч над головой.

4)"Быстрые лягушки".На корточках, не касаясь руками пола, допрыгать до ориентира и обратно бегом.

Ребята, а сейчас мы немного отдохнем от соревнований и поиграем в игру "Отгадай, чей голосок".

Мы собрались дружно в круг,

Повернулись разом вдруг,

А как скажем:"Скок, скок, скок",

Отгадай, чей голосок?

Скажите пожалуйста, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?(ответы детей) Послушайте загадки:

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос(Морковь)

Правильно, а морковка-овощ или фрукт?

Морковь очень полезна для организма. В ней много витамина А, который важен для глаз и роста человека.

Закутан ребенок

В сорок пеленок.

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах(Капуста)

Сок капусты помогает пище перевариваться в организме.

Само с кулачок, красный бочок.

Потрогаешь- гладко, откусишь- сладко(Яблоко)

В них много железа и витамина С.

На вкус слегка я кисловат,

Но в этом я не виноват.

Я -витаминный чемпион,

Зовут меня синьор....(лимон)

В лимонах много витамина Р и С.

Эстафета"Кто больше соберет витаминов?"

Ребята ,а еще для улучшения здоровья можно делать массаж.

Игра"Дождь в лесу".

Дети становятся в круг, друг за другом ,выполняют действия по тексту."В лесу светило солнышко ,и все деревья потянули свои веточки к нему. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся(дети поднимаются на носочки, тянутся руками вверх, перебирая пальцами).Но тут подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя(легкими движениями пальцев касаются спины впереди стоящего).Дождик стучит все сильнее и сильнее. Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями(проводят ладошками по спине товарища).Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев капли дождя, почувствовали бодрость и радость жизни."

Молодцы ребята, мы укрепили свое здоровье ,теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Глаза закрой,

Три раза повернись

И в детский сад скорей вернись.

Ну вот мы и побывали в Стране Здоровья. Вы сегодня узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть(ответы детей).