МБДОУ «Детский сад № 65» («Бусинка») г. Воркуты

***СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ***

***«Бим и Бом***

***в гостях у ребят»***

 Старшая группа № 1 и № 2

 Воспитатели:

 Клыкова Е.В.

Матюшкина Т.Н.

2014 учебный год

**СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ**

 **(старшая группа)**

**«Бим и Бом в гостях у ребят».**

**Цели:**

\*развивать двигательную активность детей

\* учить действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях,

\*расширять знания детей о различных видах спорта, самомассажа и массажа,

\*воспитывать чувство коллективизма, спортивной солидарности,

\*воспитывать заботливое отношение к своему здоровью,

\*формировать начальные представления о закономерности «здоровое питание – здоровый образ жизни».

**Активизация словаря:** витамины, овощной сок,фруктовый сок,овощи,фрукты,зарядка, закаливание,массаж, Олимпиада, соревнование,зимние виды спорта:хоккей,лыжи,санки.

**Оборудование:** нетрадиционный спортивный инвентарь для эстафет, муляжи фруктов и овощей, обручи,пирамидки,фруктовый сок,магнитофон.

**Предварительная работа**: чтение худ.лит-ры «Федорино горе», «Мойдодыр», загадки про фрукты и овощи, просмотр презентаций «Планета здоровья», «Загадки о фруктах и овощах», дидактические игры «Четвертый лишний», «Во саду ли в огороде», рассматривание иллюстраций и презентаций о видах спорта , заучивание речевок и стихов,сри «Больница», «Кафе», «Аптека» , «Магазин» и т.п.

**Работа с родителями:** консультации «Наше здоровье – в наших руках», «Витамины», «Салаты каждый день – вкусно и полезно», «Значение подвижных игр в физическом воспитании ребёнка», «Зимний травматизм», «Олимпиада-2014 для детей в стихах».

1. **Вводная часть.**

***Вед.*** Утро начинается с улыбок и игры.

 Не поддавайтесь скуке, будьте бодры!

 В спортивном нашем зале звучит задорный смех,

 На наш спортивный праздник мы приглащаем всех!

***1-й ребёнок.***

 Как здорово,как весело с друзьями здесь играть!

 Соревноваться вместе и вместе побеждать!

***2-й ребёнок.***

 Зарядка нам поможет простуды не бояться.

 За помощью к доктору все реже обращаться.

1. **Основная часть.**
2. **ОРУ под музыку.**

***Ведущий.*** Вот началась весёлая гимнастика клоуна Плюха, становитесь в круг скорей(дети выполняют движения под музыкальное сопровождение и словесные указания ).

 После выполнения ОРУ дети рассаживаются на скамейки.

**Бим** ( вбегает)Здравствуйте ребята. Мыс другом,Бомом, собирались к вам на праздник. Он очень похож на меня!Вы его не видели?

***Дети***: Нет!

***Бим:*** Вот и хорошо! Значит, я, первый! Мы с ним пошли разными дорогами. Пока его нет, спрячусь;когда он появиться, как выпрыгну, как выскочу!

*Бим прячеться, выходит Бом, на нём тёплая кофта, длинный шарф и шапка.*

1. **Беседа**

***Ведущая:*** Бом! Что с тобой случилось? У нас тепло а ты так закутался?

***Бом*** : Бедный я Бом!Дышу с трудом

 Простуда и кашель меня одолели,

 Я прячусь от них. Где! В постели!

 А когда я всё таки выхожу погулять

 Надеваю одежды, слоёв примерно пять!

***Ведущая***: Бедный Бом! От простуды в постели не спрячешься, а если вспотеешь во время прогулки, то точно заболеешь!Давайте расскажеи Бому что надо делать, чтоб уберечься от простуды.

***Дети:*** Делать зарядку! Закаливаться, одеваться по погоде…

***Ведущая***: Верно! Есть ещёзарядка для рук и ног, а ещё для носиков курносиков. Хочешь Бом мы тебя научим её делать? Простуда будет тебе не страшна

*Ведущая вместе с детьми проводит комплекс упражнений дыхотельной гимнастики. Бом повторяет за детьми все упражнения.*

1. ***Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей***
2. Погладить нос( боковые части носа) от кончика к переносице- вдох. На выдохе постучатьпо крыльям носа указательными пальцами ( 5-6 раз)
3. Сделать по 8-10 вдохов-выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая их указательным пальцем.
4. С делать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук « М-М-М» одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
5. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным зв счёт постукивания по крыльям носа
6. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием произнести звук «ба-бо-бу»

***Ведущая :*** Мы умеем делать волшебный массаж! Встанем друг за другом и начнём массаж.

1. ***Игра « Я – массажист»***

Дети встают друг за другом и делают друг другу массаж спины « рисуя» на нём контуры железнодорожного пути и приговаривая текст.

***Ведущая:*** Дети теперь необходимо хорошо прогреть нашего Бома. Давайте разогреем ладошки; хорошо их потерев, приложим к спине и груди Бома.

**Бом:** Такие добрые «горчичники» не щиплються, а дарят здоровье и хорошее настоение!

**Ведущая:** Громко пожелаем Бому : « Будь здоров!», ион не будет бояться простуды и гриппа!

**Дети**  желают здоровье Бому, он благодарит , говорит что будет закаляться и обязательно делать зарядку .

***Ведущая:*** Хорошо что мы все здоровы!Значит можем продолжать!

1. **Игры - Эстафеты.**

*В это время к Бому подскакивает Бим, громко дудит в дутку, Бом приседает от неожиданности.*

***Бом***: Как ты меня напугал! Я пришёл первым! Первый я, первый я!

***Бим***: Нет я! Я первый!

*Бим и Бом начинают препираться и толкаться.*

***Ведущая:*** Перестаньте вы кричать, будем вместе мы играть!

Разделимся на две команды: одна команда Бома, другая Бима.

 Ну команды не тенитесь.

 Становитесь! Подтянитесь!

1. «Лыжная эстафета»дети одевают на ноги «лыжи», сделанные из пластиковых бутылок,скользящими движениями добегают до ориентира и возвращаются обратно, передают лыжи следующему участнику.
2. « Хоккей» . Дети бегут по одному,держа в руке палку,которой удерживают кольцо и катят это кольцо вперед по полу до ориентира и обратно,передают эстафету другому участнику.
3. «Прокати на санях». Один ребёнок садится на санки,изготовленные из мешка с наполнителем, два других ребёнка берутся за углы мешка с разных сторон и катят товарища до ориентира и обратно.

Бим и Бом предлагают командам сыграть в **игру «Чья команда быстрее соберётся?»**

Под музыкальное сопровождение дети разбегаються по залу ; когда музыка останавливаеться, то все останавливаються, закрывают глаза. В это Время Бим и Бом бесшумно передвигаються по залу или просто меняються местами. По команде дети открывают глаза и бегут к своему клоуну, образуя вокруг него хоровод.( Игра повторяеться 2-3 раза)

1. **Дидактическая игра «Овощи и фрукты»**

 Бим звонит в колокольчик и говорит: « Динь- динь»

***Ведущая:*** Кто там?

***Бим:*** Да это же мы Бим и Бом!

***Ведущаяи дети***: А откуда вы?

***Бом*** : Из магазина.

***Ведущаяи дети:*** А что вы там купили?

***Бим и Бом:*** Витамины

**Ведущая:** Ребята, а где ещё продаются витамины?

**Дети:** В аптеке.

**Бим :** А какие же нам продали витамины в магазине?

**Дети:** Вам продали фрукты и овощи,в которых тоже есть витамины, полезные для вашего здоровья.

**Бим:** Я люблю больше всего овощи, а Бом любит фрукты.

**Бом:** Ребята помогите разложить овощи и фрукты в разные корзинки.

1. **Итог**

**Ведущая** : Дети, скажите,пожалуйста, что можно приготовить из фруктов и овощей, какие полезные блюда?

**Дети:** Из фруктов готовят соки,варенья,салаты,компоты,кисели,желе,пюре,а из овощей можно приготовить салаты,супы,рагу,котлеты,запеканты и многое другое.

**Бим и Бом:** Какие вы умные и сообразительные, спортивные и умелые! Вы нас многому научили,теперь мы знаем,что нужно делать ,чтобы не болеть,как правильно одеваться ,закаляться и питаться. Мы приготовили для вас сюрприз в нашем кафе «Витаминка».

Все участники праздника идут в кафе,где клоуны угощают всех фруктовыми соками.

***Бим:*** Всем спасибо за веселье, за хорошее настроение!

***Бом:*** И спасибо за науку,

 ваши советы я не забуду!

 Больше не буду простуды бояться.

 Двигаться буду, и закаляться!

***Бим***: А теперь похлопаем, ножками похлопаем!

 Ручками помашем, до свиданья скажем!

Дети прощаются с Бимом и Бомом.

(фотосессия на память)