Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад № 121»

***Сценарий спортивного развлечения в средней группе***

***«Путешествие в страну Здоровяков»***

Антошкина Яна Вячеславовна, инструктор по физической культуре,

Сорокина Елена Владимировна, Вострилова Лидия Анатольевна, воспитатели.

**Цель:** заложить основы формирования здорового образа жизни, прививать любовь к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Уточнять и расширять знания о здоровом образе жизни:
* соблюдение режима дня;
* соблюдение режима питания;
* правильное питание;
* физический труд;
* соблюдение правил гигиены;
* закаливание;
* здоровый сон.
1. Закреплять выполнение основных видов движений: ходьба боком по бревну, пролезание под дугой, прыжки через набивные мячи, ползание на животе, ходьба по канату боком - осознанно, быстро и ловко, учить понимать цель эстафет. Развивать коммуникативные умения и навыки;
2. Способствовать формированию желания вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** бревно, мат, тоннель, гимнастическая скамейка, набивные мячи 4 штуки, канат, презентация к занятию, музыкальный центр, флеш-носитель с музыкальными композициями, мягкие модули, «цветок здоровья».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Сегодня мне пришло электронное письмо, от Королевы страны Здоровяков! Хотите узнать, что в нем написано? Тогда давайте посмотрим на экран ( интерактивная доска ), а я вам его прочитаю!

***«Дорогие ребята, я Королева страны Здоровяков! Жители моей страны попали в беду, их заколдовала злая королева Грязнуля, и они все забыли, что такое здоровье, что нужно делать, чтобы быть здоровым, и какие есть правила здорового образа жизни! Я спрятала частички наших знаний в волшебном цветке здоровья, но лепестки разлетелись и вы сможете их найти по дороге в нашу страну! Отправляйтесь же скорее в путешествие, соберите весь цветок и верните моим жителям их знания! Удачи вам!»***

**Инструктор по ФИЗО:** Ребята, вы готовы? А вы точно справитесь? А какими качествами должны обладать путешественники? ( ответы детей ) Ну, сейчас мы это проверим! И для начала мы отправимся в путь пешком, будьте внимательны и аккуратны, на нашем пути встретятся много препятствий, но мы с вами их обязательно преодолеем!

В путешествие нужно отправляться с хорошим настроением. Давайте улыбнемся друг другу и пожелаем счастливого пути.

А теперь нам пора – встаньте друг за другом и двинемся в путь.

 ( муз. композиция «Вместе весело шагать по просторам» )

Ребята, за мной шагом марш! ( время проведения 5-6 минут )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Дозировка /темп** | **Методические рекомендации** |
| 1. 1 круг – марш;
 | *1 мин**средний* | *- Ребята, маршируем как солдаты!* |
| 1. 2-3 круг – руки в стороны, ходьба на носках;
 | *1 мин**средний* | *- А сейчас, потянемся к солнышку, и пойдем на носочках!* |
| 1. 4-5 круг – ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
 | *1 мин**средний* | *- Ой, ребята, что я вижу, впереди колючие кусты, но мы сможем с вами перешагнуть, если высоко поднимем ногу!* |
| 1. 5-6 круг – руки на поясе, бег на носках по кругу; ( использование мягких модулей )
 |  *1 мин* *средний* | *- Ребята, мы преодолели первое препятствие, но впереди ручеек, нам нужно быстро пробежать по-камушкам на носках, чтобы не промочить ноги!* |
| 1. 7 круг – ходьба, выполнение дыхательного упражнения (восстановление дыхания)
 | *1 мин**средний* | *- Молодцы! Я что-то вижу впереди, по моему это какой-то небольшой городок, давайте пойдем шагом, и немного отдышимся после таких препятствий!* |

*(впереди маленький городок)*

**Воспитатель:** Ребята, если здесь все такое маленькое и крошечное, как вы думаете кто здесь живет? ( ответы детей ) Правильно, это гномы! А вот и первый лепесток, давайте узнаем, что же на нем написано!

*(«Чтобы быть здоровым, смелым, - знают все ребятки*

*Нужно каждое утро выполнять зарядку!»)*

**Инструктор по ФИЗО:** Ребята, вы умеете делать зарядку? А давайте покажем как!

**Музыкальная разминка «Гномики» ( под песню К. Костина «Гномики» ) ( время проведения 3-4 минуты )**

*( под проигрыш дети перестраиваются в две колонны, для выполнения музыкальной зарядки )*

|  |  |
| --- | --- |
| Есть на свете гномики, гномики, гномики  | *И.П.: ноги вместе, руки на поясе, повороты головы вправо/влево;* |
| Строят они домики, домики, домики | *И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз;* |
| Под землей они живутИ танцуют, и поют | *И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе,**Наклон вперед, руки вниз – И.П., (2 раза )* |
| Сочиняют сказки нам,И своим друзьям | *И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны (вправо/влево);* |
| Гномики, гномики, маленькие гномики | *И.П.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте, на двух ногах;* |
| Приходите в мой дом.Я – ваш добрый гном | *Шаг на месте, с высоким подниманием колен;* |
| Нарядилась гномиком, гномиком, гномиком | *И.П.: ноги на ширине стопы, руки на поясе, полуприседы, не отрывая стоп.* |
| Жду, сижу за столиком, столиком, столиком | *И.П.: тоже, глубокий присед, вывод рук вперед.* |
| Я надену колпачок,Запоет в свечи сверчок | *И.П.: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, дыхательное упражнение «Колпачок» ( руки медленно вверх – на вдох, руки вверху «Колпачок», на выдохе – медленно опустить руки вниз;* |
| И придут ко мне друзья,И скажу им я | *Марш на месте;* |
| Гномики, гномики, маленькие гномики | *И.П.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте, на двух ногах;* |
| Приходите в мой дом.Я – ваш добрый гном. | *Шаг на месте, с высоким подниманием колен;* |

**Воспитатель:** Ребята, какие вы молодцы! А для чего нужно делать зарядку по утрам? ( ответы детей ) Первое задание выполнили, давайте отправимся дальше!

 *( перестроение детей из двух колонн, в одну за инструктором)*

**Инструктор по ФИЗО:** Ребята посмотрите, впереди виднеется дремучий лес, но что-то там случилось, посмотрите упавшее дерево, наверное это проделки злой королевы Грязнули! Ребята, мы же с вами сильные, ловкие и смелые, и сможем преодолеть все препятствия и со всем справиться?  *(ответы детей)*

Основные виды движений: ( время проведения 10-15 минут )

Преодоление полосы препятствий – 2 раза:

- пройти по упавшему «дереву» *(ходьба боком по бревну);*

- пройти через «лесную пещеру» и перепрыгнуть через кочки *(пролезание через тоннель, прыжки через набивные мячи 3-4 штуки);*

- переправа через «мост*» ( ползание на животе )*

- «лесные тропинки» *( ходьба по канату боком )*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята мы справились со всеми трудностями! А если вы заблудитесь в лесу, как вы будете звать на помощь? Как будете кричать ? (ответ детей «Ау») Правильно!

*Дыхательная гимнастика «Ау!».*

Вдох, на выдохе произнести «Ау!»

**Инструктор по ФИЗО:** Под упавшим деревом я обнаружила еще один лепесток! На нем написаны правила здорового образа жизни! Но сейчас я хочу проверить вас, и узнать, а знаете ли вы эти правила!? Мы с вами немного поиграем! Для этого давайте встанем с вами в круг, и начиная с меня, каждый назовет по одному правилу здорового образа жизни передавая по кругу наш волшебный лепесток из цветка здоровья!

*( дети называют правила здорового образа жизни )*

* соблюдение режима дня;
* соблюдение режима питания;
* правильное питание;
* физический труд;
* соблюдение правил гигиены;
* закаливание;
* здоровый сон.

**Воспитатель:** Ребята, вы молодцы! Вот мы и вышли из леса! И где же мы с вами оказались? (ответ детей)

**-** Действительно, это цветущий сад! Что же здесь случилось? (ответы детей)

**-** Все перемешалось, опять Королева Грязнуля приложила здесь свои усилия, давайте разберем овощи и фрукты по раздельным корзинкам! Для этого мы с вами разделимся на две команды, первая будет собирать овощи, а вторая фрукты, будьте внимательны и ничего не напутайте!

*Эстафета «Овощи и фрукты» ( дети делятся на две команды, и из общей корзины, одна команда собирает овощи, вторая – фрукты )*

*(время выполнения зависит от количества участников, эстафета проводится 2 раза)*

**Инструктор по ФИЗО:** Отлично, и снова мы справились, а в корзинах оказалось еще два лепестка, и в них написано о пользе овощей и фруктов! А что вы знаете о пользе этих продуктов? (ответы детей)

**-** Правильно, овощи и фрукты полезны для здоровья! Они богаты витаминами и минеральными веществами. Они играют большую защитную роль для нашего организма и иммунитета! А также они еще очень вкусные и взрослые, и дети очень их любят!

- Кажется я что-то слышу, кто-то к нам идет! *(появляется Королева Здоровья)*

**Королева Здоровья:** Здравствуйте ребята! Вы молодцы, справились со всеми трудностями и препятствиями! Я принесла вам последний волшебный лепесток, и сейчас я хочу чтобы вы закрыли глаза и взмахом своей волшебной палочки я перенесу вас в свою страну Здоровяков! (*дети закрывают глаза, Королева говорит волшебные слова «Крибли-крабли-бумс»)* Открывайте глаза!

**-** Посмотрите, мы с вами оказались в моей волшебной стране, и вы должны назвать все правила, которые сегодня узнали, и мои жители снова их вспомнят! *(анализ, дети называют правила здорового образа жизни)*

- Спасибо вам, ребята! Вы помогли моей стране, и теперь мои жители снова здоровы, бодры и веселы! И мы хотим отблагодарить вас и подарить вам эту корзину с фруктами, кушайте их и получайте витамины! Путешествие закончилось и вам пора снова возвращаться в детский сад, закрывайте глаза и взмахом своей волшебной палочки, я верну вас обратно! *(дети закрывают глаза, Королева говорит волшебные слова и «исчезает»)*

**Воспитатель:** Вот мы с вами снова оказались в нашем детском саду, и наше путешествие подошло к концу! Теперь мы знаем, с помощью каких правил, мы всегда будем здоровыми, сильными и что нам с вами поможет не болеть! Давайте их вспомним:

* соблюдение режима дня;
* соблюдение режима питания;
* правильное питание;
* физический труд;
* соблюдение правил гигиены;
* закаливание;
* здоровый сон.

- Спасибо, вам ребята, мне очень понравилось с вами путешествовать! А вам понравилось? *(ответы детей)* А что вам понравилось больше всего? *(ответы детей)*

- А теперь отправляемся к себе в группу, кушать вкусные и полезные фрукты! - До свидания!

**Литература**

1. Гаврилова В. В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет //Волгоград: Учитель. – 2009.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3–7 лет. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе: система работы в старшей группе. – Мозаика-Синтез, 2012.