

**Федорова Татьяна Валерьевна**  
**инструктор по физической культуре**  
**МБДОУ Детский сад комбинированного вида №29**  
**г.Псков**

**Конспект физкультурного развлечения в старших и  
подготовительных группах «Простуда в гостях у ребят»**

Цель:	Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
Задачи:	<u>Образовательные:</u> 1. Закреплять умение детей слышать команды взрослого и четко выполнять по предложенной инструкции. 2. Упражнять детей в ползании в туннель, в прыжках через бруски. 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки. <u>Развивающая:</u> 1. Развивать выносливость, ловкость, быстроту, самостоятельность, ориентировку в пространстве. 2. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах. <u>Воспитательная:</u> 1. Воспитывать желание прийти на выручку. 2. Воспитывать любовь к спорту, физической культуре.
Атрибуты:	Музыкальный центр, аудиозаписи, муляжи витаминов А, В, С, Д, маленькие пластиковые мячи (витаминки), корзина, два обруча, туннель, корзина с кубиками с гигиеническими принадлежностями, картинки с видами спорта, футбольный мяч, кегли, картинка биатлониста, фитбол, мячи резиновые (для метания).
Предварительная работа:	Воспитатель проводит беседы с детьми о здоровом образе жизни, разучивание стихов с детьми о витаминах и ЗОЖ.
Действующие лица:	Ведущий (инструктор по физической культуре), Простуда- воспитатель.
Место проведения:	Спортивный зал
Участники:	Дети старших и подготовительных групп

**Ход развлечения**

Дети входят под музыку («Если хочешь быть здоров»), становятся около скамейки.

**Ведущий:** Солнце, воздух и вода,

Наши лучшие друзья.

Всем это знакомо с детства.

С ними будем мы дружить

Чтоб здоровыми нам быть.

**Ведущий:** Сегодня состоятся увлекательные соревнования двух команд «Витаминки» и «Здоровячок»

**Ведущий:** Как вы думаете, что такое здоровье? (Ответ детей). Правильно, чтобы быть здоровым нужно по утрам делать зарядку, чистить зубы, заниматься

физкультурой (бегать, прыгать, играть, почаще отдыхать на свежем воздухе и употреблять в пищу здоровую еду).

**Ведущий:** А вы со спортом дружите? Вот это мы сегодня проверим!

**Ведущий:** В рассыпную все вставайте и разминку начинайте.

Дети под музыку «**Вдох глубокий, руки шире**». Повторяют движения за ведущим.

После разминки дети выстраиваются в одну шеренгу.

**Ведущий:** Молодцы! Я вижу, что у вас большой запас сил, бодрости и выносливости. А вы знаете, что в здоровой пище содержатся витамины - полезные питательные вещества. Они такие маленькие, что мы их даже не видим. Но они необходимы нашему организму. А вы с ними знакомы? Как еще нет? Это же мои самые лучшие друзья. Встречайте!

**Выходят четыре ребенка витамины А, В, С, Д.**

(В руках у них круги желтого цвета с маркировкой **А, В, С, Д.**)

**Витамин А:** Я- витамин А. Меня можно встретить в молочных продуктах, моркови, салате, икре. Я нужен для хорошего зрения.

**Витамин В:** Я- витамин В. Меня можно найти в черном хлебе, кашах, молоке, сыре, яйцах. Я делаю человека бодрым, сильным, укрепляю нервную систему.

**Витамин С:** Я витамин С. Я нахожусь почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах:

шиповнике, лимоне, капусте, луке. Если вы простудитесь- немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин Д:** Я витамин Д. Я редкий, но, пожалуй, самый важный витамин. Меня можно найти в сливочном масле, яйце, говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Я необходим вам для хорошего роста, красивых, здоровых и крепких зубов.

**Витамины все вместе:** Мы рады встрече с вами, ребята!

Под музыку «**Простуда**» появляется **Простуда**

**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала, что на зарядку опоздала.

**Ведущий:** Дети, а вы знаете, кто к нам пришел?

**Ответ детей...**

**Простуда:** Я противная простуда и пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно начинает громко чихать и кашлять).

**Простуда:** Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу.

**Ведущий:** Мы тебя не боимся вредная простуда!

**Ведущий:** Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

**Простуда:** Как подую я на вас, как закашляю сейчас, всех болезнью заражу и микробами награжу.

**Ведущий:** Ничего у тебя Простуда не получится. Наши дети каждый день занимаются физкультурой.

**Простуда:** Неужели у меня не получится никого заразить?

**Ведущий:** Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

**Простуда:** Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу. (кашляет и чихает).

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать здоровую пищу. Какую? (Ответ детей) Правильно овощи, фрукты, каши, в них много витаминов, особенно в овощах и фруктах.

**Ведущий:** Итак, начинаем соревнования: (команды построились).

### **1. Эстафета «Витаминки»**

**Ведущий:** В этом задании каждая команда должна набрать, как можно больше витаминов. Ваша задача добежать до корзины с маленькими цветными мячиками-«витаминами», расположенной на противоположной стороне зала, набрать их как можно больше в руки (стараясь не рассыпать витамины по пути), вернуться на старт, высыпать мячи (витамины) в свою корзину. Передать эстафету следующему. Побеждает команда, набравшая больше витаминов.

**Ведущий:** Молодцы.

### **2. Эстафета «Сороконожка»**

**Ведущий:** Первый участник обегает конус, возвращается к команде, за него за пояс цепляется следующий, и они обегают конус уже вдвоём и так далее. Побеждает команда, которая быстрее соберёт всех своих участников.

**Ведущий:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием. Вы все здоровы и сильны

**Простуда:** У меня есть помощники микробы.

**Простуда:** А вы знаете, что нужно делать чтобы они не пришли к вам в гости и не поселились дома?

**Ответ детей...**

### **Игра «Микробы»**

**Простуда** кидает в детей «Микробы» (маленькие пластиковые мячи). В кого попадает, тот заболел и выбывает из игры.

**Ведущий:** Молодцы ребята, вы такие ловкие.

**Ведущий:** Ну, что Простуда, справились наши дети?

**Простуда:** Ну ладно, справились!

**Ведущий:** известно ли вам, что кроме здорового питания, важно ещё и соблюдать гигиенические навыки?

Чистота – залог здоровья

Это, каждый должен знать,

И тогда любым болезням.

Никогда вас не поймать.

**Ведущий:** Команды построились.

### **3. Эстафета «Чистота»**

**Ведущий:** По команде, пролезаем в туннель, перепрыгиваем бруски, бежим к обручу, берем одну картинку с предметом, которые нам помогают быть чистыми и аккуратными. Возвращаемся назад и кладем нужный предмет в корзину, сами становимся назад колонны. Побеждает та команда, которая правильно разложит картинки.

### **4. Эстафета «Попади в цель»**

**Ведущий:** (показывает картинку). Есть такой вид спорта биатлон, где спортсмены проходят на лыжах определенную дистанцию, затем стреляют в мишень из ружья. Так как снега у нас пока нет, то, мы вместо лыж берем большой мяч, допрыгиваем на мяче до корзины, в которой лежат мячи, берем мяч из корзины и попадаем в цель, затем возвращаемся на мяче обратно. Передаем эстафету следующему.

**Ведущий:** Любим мы в футбол играть,

Голы мы любим забивать

А вратарь не зевай,

И голы не пропускай.

### **6. Эстафета «Футбол»**

**Ведущий:** По команде, проводим мяч ногой, не сбив не одной кегли. (вызвать юного футболиста и показать пример выполнения упражнения).

### **7. Эстафета «Самые сильные»**

**Ведущий:** А теперь беремся за канат  
Кто сильнее из ребят?

Тот, кто перетянет, самым сильным станет!»

**Ведущий:** Вот видишь Простуда, наши дети справились.

**Простуда:** Да, я поняла, что вас не так легко заразить.

**Ведущий:** Простуда, мы тебя приглашаем на веселый танец **«Вперед 4 шага»**.

**Простуда:** За здоровьем вы всегда следите,  
И в капкан к болезни вы не угодите.

По утрам вы выходите на зарядку,

Тогда у вас все будет в порядке.

**Простуда:** Мне ребята пора уходить, пойду попробую заняться спортом, счастливо оставаться.

**Ведущий:** Тот, кто с солнышком встает

Делает зарядку.

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки,

Тот спортивный человек.

И вполне веселый.

Постарайся быть таким

В детском саду или дома.

Дети под музыку **«Закаляйся, если хочешь быть здоров»** уходят из зала.