

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.