Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

**Сценарий физкультурного развлечения**

**в подготовительной к школе группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Составители:

Инструктор по физической культуре:

Машкова Л.А.

Воспитатель:

Панова О.П.

Музыкальный руководитель:

Никитина О.В.

г. Энгельс 2022г.

**Цель: у**креплять здоровье детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Способствовать оздоровлению детей средствами физической культуры:

Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, используя современное оборудование.

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

- Создание положительного эмоционального настроя.

**Образовательные:**

- Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей: подлазании левым и правым боком под препятствия, ходьба приставным шагом по канату,

- Учить выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

- Продолжать учить взаимодействовать в команде, быстро ориентироваться в пространстве, находить свое место.

**Развивающие:**

- Развивать основные двигательные способности детей, воспитывая быстроту реакции, силу, гибкость, общую выносливость, ловкость.

**Воспитательные:**

- Воспитывать желание быть здоровым

- Формировать потребность в ежедневных занятиях физкультурой для укрепления своего здоровья, развития разносторонних физических способностей, уверенности в себе, своих силах.

**План занятия:**

**- Вводная часть:** мотивация, разминка в движении.

**- Основная часть:** ритмическая гимнастика, дорожка «здоровья», деление на команды, ОВД, массаж, игровое упражнение с подлазанием, игровое упражнение с прыжками, подвижная игра с бегом.

**- Заключительная часть:** игра малой подвижности. Подведение итогов занятия.

**Предшествующая работа.** На предыдущих занятиях дети познакомились с играми, разучили комплекс аэробики.

**Оборудование и инвентарь:**

канат – 1шт, веревка -1шт, разноцветные обручи – 10 шт, массажные дорожки 4 шт, корзины – 2шт, бутафорские овощи и фрукты, упаковки от «вредных и полезных» продуктов, 2 подноса, картины – 4 шт, набор полосок разноцветного поролона, разноцветная карусель, мячи d – 20 см, разноцветные пластиковые шарики d – 5-6 см – 4 шт, музыкальное оформление

**Ход занятия:**

**I Вводно-подготовительная часть.**

*Вход в спортивный зал.*

***Инструктор по ФК:*** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну Здоровья.

Спешу вам сообщить:

За морями, за лесами

Есть огромная страна.

Страной Здоровья зовётся она.

Сегодня мне позвонила хозяйка страны Здоровья и предложила путешествие по городам её страны. Она нас встретит. Жители этой страны здоровы. Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)…Это очень хорошо. Молодцы.

Но, до этой страны нужно ещё добраться.

Впереди препятствий много

Будет трудною дорога,

Чтоб её преодолеть

Нам придется попотеть!

В путь дорожку собираемся

За здоровьем отправляемся.

За направляющим шагом марш!

Дети выполняют разминку. (*Ходьба в чередовании с лёгким бегом, прыжками, подскоками, ходьбой на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, подлазание под дугу – «ветви деревьев», имитация плавания – «Впереди река, широка, глубока», прыжки по мягким модулям - с «кочки на кочку», ходьба с высоким подниманием колен – «трава»…)*

*Входит Хозяйка страны Здоровья.*

***Хозяйка страны Здоровья*:** Здравствуйте, дорогие гости! Я рада видеть вас в стране Здоровья. Начнём знакомство с города полезного питания - «Здоровейка». Вы дети слышали о полезных продуктах? (ответы детей)

***Инструктор по ФК****:* А наши ребята знают Флеш-моб о полезном питании.

*(дети выполняют аэробику под музыку – Кукутики «Ам-ням-ням»)*

***Хозяйка страны Здоровья*:** Молодцы! Давайте поиграем в игру

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

*Полезные – хлопают,*

*Вредные – топают****.***

Каша вкусная еда

 Это нам полезно? (Да)

 Лук зеленый иногда

 Нам полезен дети? (Да)

 В луже грязная вода

 Нам полезна иногда? (Нет)

 Щи - отличная еда

 Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

 Съесть полезно, детки? (Нет)

 Сок, компотик иногда

 Нам полезны, дети? (Да)

А от гриппа и ангины

 Нас спасают витамины? (Да)

 Съесть мешок большой конфет

 Это вредно, дети? (Да)

**Лишь полезная еда**

**На столе у нас всегда!**

***Хозяйка страны Здоровья*:** В городе «Здоровейка» часто проходят соревнования и эстафеты. Давайте закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах в **эстафете «Полезные и вредные продукты»**. Вам сейчас предстоит выбрать только полезные продукты и положить их в свою корзину.

(участвует 2 команды «Солнышко» и «Родничок»

*(Первый, стоящий в команде добегает до стола с продуктами. На подносе полезные продукты перемешаны с неполезными. Ребёнок выбирает 1 полезный продукт и кладёт в корзинку, передаёт корзину следующему участнику команды – «покупателю», и т.д.)*

***Хозяйка страны Здоровья***: Молодцы! А сейчас я хочу вас пригласить в город «Радости», в котором живут художники, музыканты и поэты.

Жители этого города любят играть в игру «Краски». Для этой игры у них есть вот такой большой разноцветный круглый шатёр, надо взять шатёр за края.

**Игровое упражнение «Краски»**

*(круглый «шатёр-парашют» из ткани 4 основных цветов, сшитый таким образом, что напротив клина красного цвета располагается тоже клин красного цвета, и так же для клиньев другого цвета, всего их 4х4=16)*

***Хозяйка страны Здоровья:***Итак, художник решил нарисовать жёлтое солнце…- надо перемешать жёлтую краску… *(дети, стоящие у жёлтых клиньев, подлазают на противоположную сторону под парашютом, кто быстрее). Таким образом дети «перемешивают» все остальные краски – красную, зелёную, синюю. Можно повторить 2-3 раза).*

Краски готовы, теперь ими можно раскрашивать. Художники нашего города приготовили для вас 4 картины-раскраски. Вот краски *(нарезанные полоски цветного поролона, размером 1х5),* но раскрашивать мы будем особенным способом без помощи рук. А как? (ответы детей) Предлагаю зажать «краску» пальцами ног и прыжками добраться до нужной картины.

***Инструктор по ФК:*** Внимание, прыгаем поочередно то на левой, то на правой ноге.

*Дети выполняют упражнение.*

*В углах зала 4 картины – контуры (солнце, дерево, озеро, сердце), для наглядности картинки размещены в цветной обруч, определённого цвета, можно использовать цветную кеглю. Под музыку «Я рисую речку, я рисую солнце» дети «раскрашивают» картины*

Итак, начали…

***Хозяйка страны Здоровья:***Дети, а что же у вас получилось? Какие картины? (ответы детей) Да! **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

Вы слышала такой девиз? Это девиз нашей страны Здоровья.

***Инструктор по ФК:***Ребята, а давайте этот девиз будет теперь и нашим девизом.

***Хозяйка страны Здоровья:***Молодцы!

**Элементы дыхательной гимнастики**

***Инструктор по ФК:***

Ребята, давайте подуем на плечо

Подуем на другое

Нас солнце горячо пекло дневной порою,

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока

(дети выполняют движения и дыхание в соответствии с текстом)

***Инструктор:*** А теперь покажем Хозяйке, как мы делаем массаж

(Дети садятся в кругу и снимают носки)

Ладошки-ладошки, утюжки-недотрожки,

Вы погладьте наши руки,

Чтоб играли они лучше,

Вы погладьте наши ноги,

Чтобы они лучше бегали по дороге

(Дети выполняют поглаживающие движения по ходу движения лимфы, т.е. в направлении от пальцев к плечу, и также на ногах)

***Хозяйка страны Здоровья:***Молодцы ребята! Ну вот вы и отдохнули. Приглашаю вас в город «Спортград».

*(Дети идут в обход по залу в чередовании с подскоками, преодолевая препятствия: подлазают под дуги, перепрыгивают с «кочки на кочку» и т.п.*

***Хозяйка страны Здоровья:***Вот и Спортград. Здесь мы с вами проведём весёлые спортивные эстафеты. Посоревнуемся в быстроте и ловкости.

(участвует 2 команды «Солнышко» и «Родничок»

**Эстафета** **«Весёлые попрыгунчики»**

*Нужно преодолеть препятствия – 5 обручей. Первый, стоящий в колонне прыжками на двух ногах перепрыгивая через обручи, оббегает конус, и бегом возвращается к команде передавая эстафету следующему по хлопку. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.*

**Эстафета «Путешествие витаминки»**

*Дети стоят в разомкнутых шеренгах. У капитанов в руках мяч(20см). Дети передают мяч в направлении от капитана, когда мяч оказывается в руках замыкающего он оббегает змейкой всех детей и встаёт перед капитаном, передавая мяч, и т.д.. Когда капитан окажется вновь впереди команды –*

*эстафета закончилась. Капитан поднимает мяч вверх.*

*Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.*

***Хозяйка страны Здоровья:*** Молодцы ребята. Да, вы очень ловкие и быстрые. Давайте с вами поиграем в подвижную игру «Выручалочка».

***Инструктор:*** ребята в круг вставайте. Считалкой выберем водящего.

**П/игра «Выручалочка» *(сл. М.Пляцковского, муз. В. Шаинского «От улыбки»)***

***Задача:*** *развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, взаимовыручку.*

*Правила игры: считалкой выбирается «Ловишка». Он стоит в центре круга. После слов 1,2,3 «Ловишка» нас догони! «Ловишка» пытается осалить детей. Те, до кого дотронулся «Ловишка» встают в стойку – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой сомкнуты в ладонях.*

*Остальные дети могут их выручать, проползти на четвереньках в «воротики» - (между ног). Игра повторяется снова. Выигрывает «Ловишка», который больше осалил детей. Ведущий отмечает детей, которые правильно выполняли правила* игры.

**Подвижная игра малой активности «Ты беги весёлый мячик…»**

Ты беги весёлый мячик

Быстро-быстро по рукам,

У кого весёлый мячик

Тот о полезной привычке расскажет нам.

*(Дети передают малые пластиковые шарики 3-4 шт, и произносят слова игры, на ком остановится стих, тот рассказывает о полезной привычке.*

*Игру можно повторить 2-3 раза)*

**Инструктор** предлагает детям выбрать на цветной карусели цвет, который соответствует его настроению и встать на него. Спрашивает детей почему они выбрали этот цвет. Ответы детей.

*Хозяйка страны Здоровья встает в центр круга и говорит, что у нее разноцветное радостное настроение.*

**Хозяйка** дарит детям яблоки. Прощается.

*Дети возвращаются в детский сад.*

**Инструктор:** Ребята, у вас хорошее настроение? (Да) Это от того, что вы здоровы, активно занимались физическими упражнениями, укрепляли свое здоровье. Желаю вам больших успехов и крепкого здоровья. До свидания!