Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №35»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

**Сценарий физкультурного развлечения**

**в средней группе**

**«Быть здоровыми хотим»**

 Составители:

Инструктор по физической культуре:

 Машкова Л.А.

 Воспитатель:

Панова О.П.

 Музыкальный руководитель:

Никитина О.В.

г. Энгельс 2024г.

**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: прыжках в длину с места; подлазании левым и правым боком под препятствия, ходьба приставным шагом по канату, ползании по гимнастичекой скамье на животе; лазании по гимнастической лестнице; лазании по скалодрому.

- 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:** дорожка «здоровья», ритмическая гимнастика; «полоса препятствий», массаж, «гимнастика маленьких волшебников»; 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:**

Мат для прыжков в длину – 1 шт; «бревно» - 1шт; канат – 1шт, веревка -1шт, дуги для подлазания – 2шт; массажные дорожки - ребристая доска - 4 шт, гимнастическая скамья – 2шт; «мачта корабля» – 1шт; гимнастическая лестница 2 пролёта; скалодромы – 2шт; изображения или игрушки животных, пальмы - достаточное количество; массажные мячи малого диаметра – по количеству детей; пластиковые шарики малого диаметра двух цветов для деления на команды по 2шт на ребёнка (сигнальные огни для самолётов); музыкальное оформление.

**Ход:**

**I Вводно-подготовительная часть.**

*Вход в спортивный зал.*

***Инструктор по ФК***

 Здравствуйте, ребята.

Мы живем в стране большой,

Щедрой и богатой

И не жалко ничего

Ей для вас, ребята.

Стадионы новые дарит вам она

Чтобы вы здоровыми, выросли друзья!

 *Звучит сирена скорой помощи (фонограмма). Быстрым шагом заходит Айболит.*

***Айболит***

Здравствуйте, ребята.

Спешу я в Африку, друзья,

Помочь больным зверятам,

И помощь ваша мне нужна

Вы смелые ребята?

***Дети***  Да, смелые

***Инструктор по ФК*** Наши ребята не только смелые, но и здоровые, и знают как укреплять здоровье.

***Айболит***  А как вы укрепляете свое здоровье?

***Дети****:* Занимаемся физкультурой, моем руки перед едой, чистим зубы утром и вечером, делаем зарядку.

***Ребенок***

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она!

***Инструктор по ФК:*** Айболит, посмотри какие наши ребята здоровые и выносливые.

*Различные виды ходьбы на пятках, на носках, на внешней стороне ступни в чередовании с обычной ходьбой, подскоками и прыжками.*

**Айболит** Вижу, что вы смелые, выносливые, здоровые.

***Инструктор по ФК*** Мы готовы тебе помочь добраться до Африки. Рассказать и показать больным зверятам, как быть здоровыми.

**Айболит** Скорее в путь!

***Инструктор по ФК:***

По полям, по лесам

По лугам мы бежим

И помочь мы хотим

И помочь мы спешим

**Полоса препятствий:**

*1.Прыжок в длину с места (перепрыгнуть овраг);*

*2.Перелезть через бревно (поваленное дерево);*

*3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд ( через ручеёк– 2 м);*

*4. Подлазание под дуги: левым и правым боком;*

*5. Ходьба по канату левым и правым боком*

 **Айболит**

И вот перед нами море

Бушует, шумит на просторе

Но, как же нам быть?

Как его переплыть?...

Я вижу корабль, как до него нам добраться?

***Инструктор по ФК*** До корабля мы доплывем на лодках.

*Упражнение «Кораблик-лодочка» - лазание по гимнастической скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.*

*Далее дети по трапу (по ребристой дорожке) «поднимаются» на борт корабля, где выполняют флешмоб.*

***Флешмоб «Раз волна, два волна» под муз И. Крутого***

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Под крылом уже видна синяя вода,

И бежит навстречу нам с гребешком волна.

Видно рада, что опять, мы с тобою здесь,

Будем волны мы считать и, конечно петь.

Припев:

Раз волна, два волна,

Улыбнись удача нам.

Будь добра, будь добра.

Раз волна, два волна,

Снова новая волна

В гости к вам, в гости к вам.

***Айболит***

И горы встают у нас на пути

И нам по горам нужно ползти!

 *Лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт*

***Айболит***

А горы все выше,

А горы все круче,

А горы уходят под самые тучи.

*Лазание по скалодрому.*

*Дети после лазания поднимают «камешки – массажные мячи» и делают массаж ладоней.*

***Айболит*** *(смотрит и показывает рукой)*

Вот она, милая Африка!

*Дети и взрослые подходят к пальмам, под которыми сидят больные зверята.*

**Айболит**

Под пальмою больные зверята сидят.

Ах жалко, жалко, жалко

Всех больных зверят!

*(Айболит лечит зверей, ставит градусники, дает микстуру)*

***Инструктор по ФК***

Вот и вылечил он их – Айболит,

Вот и вылечил он их – Айболит

**Айболит.** А теперь, ребята, расскажите и покажите зверятам, что нужно делать, чтобы не болеть.

**Дети**  Мыть руки, есть мытые фрукты и овощи, есть полезную еду.

***Инструктор по ФК*** Сейчас мы покажем зверятам, какую еду нужно есть.

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

Полезные – хлопают. Вредные – топают**.**

 **Аэробика «Ам-ням-ням»**

*музыка: развивающая песенка «Ам-ням-ням»*

***«Кукутики»*** *– музыкальное шоу и канал для детей малышей от 0 до 5 лет.*

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

По утрам, по утрам

Мама кашу варит нам

Ам-ням-ням, ам-ням-ням,

А тарелку вымой сам!

Ты от чипсов откажись, и от газировки,

Если хочешь быть здоровым,

Сильным, очень ловким!

Ты запомни навсегда истину простую –

Ешь полезную еду, и не ешь плохую!

***Инструктор по ФК*** А ещё наши ребята знают, и любят выполнять комплекс «гимнастики маленьких волшебников»

*(перед выполнением комплекса дети обрабатывают руки влажными салфетками)*

*Массаж ушных раковин – «лепим ушки»;*

 *Лимфатический массаж лица - (по току движения лимфы)*

***Подвижная игра «Мы весёлые ребята»***

***Айболит*** Спасибо, ребята, что научили зверят быть здоровыми. Нам пора отправлятся домой. Предлагаю полететь на самолетах.

Дети строятся в 2 колонны в соответствии с цветом «шарика – сигнального огонька»

***Подвижная игра «Цветные самолёты»***

*По возвращению в детский сад дети провожают доктора Айболита.*