Сценарий физкультурного досуга для детей 5-6 лет

**«Здоровым быть здорово»**

Подготовил:

Инструктор по ФК

О.С. Гуркова

**Цель:** повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Совершенствовать основные виды движений: ходьба, бег.
* Повторить упражнения на равновесие.
* Упражнять в ползании под ворота.
* Закреплять в речи детей слова «витамины», «спорт», «здоровье», «микробы».

**Оздоровительные:**

* Укреплять мышцы спины, ног и рук.
* Продолжать формировать правильную осанку.
* Формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни.

**Воспитательные:**

* Воспитывать волевых качеств у дошкольников.
* Развивать выдержку, организованность, самостоятельность.

**Виды деятельности:** игровые, коммуникативные.

**Методы работы:** словесные, практические.

**Средства реализации**: Музыкальное сопровождение в аудиозаписи, ворота, высотой – 40 см., шириной – 60 см - 2 шт., кубики пластмассовые – 4 шт., шары пластмассовые – 22 шт., веники – 2 шт., совки – 2 шт., конусы – 4 шт., мешочки с песком – 2 шт.

**Используемая литература и Интернет-ресурсы:**

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа»
3. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей

3-7 лет»

1. Сборник подвижных игр, автор-составитель Э. Я. Степаненкова
2. https://infourok.ru/rabochaya-programma-dlya-starshey-gruppi-ot-rozhdeniya-do- shkoli-1305200.html
3. <http://ped-kopilka.ru/blogs/elena-nikolaevna-pavlova/sportivnoe-razvlechenie-cvetok-> zdorovja.html

Ход мероприятия:

*Дети колонной входят в зал под музыку и строятся в шеренгу.*

# Инструктор:

Встаньте красиво, подровняйте носочки, расправьте плечи, выпрямите спину.

На спортивную площадку, Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья, Начинается сейчас!

# Инструктор:

Здравствуйте!

А вы знаете, что не просто друг друга поприветствовали, а подарили друг другу частичку здоровья.

Потому что слово «здравствуй» означает «желаю здоровья».

# Инструктор:

Кто ответит, что значит быть здоровым?

*Ответы детей …*

# Инструктор:

Правильно, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться.

А чтоб быть здоровым, нужно каждое утро делать зарядку. А вы делаете?

*Ответы детей …*

# Разминка «Солнышко лучистое»

(под музыкальное сопровождение)

# Инструктор:

Молодцы. Размялись? А что еще нужно, чтобы быть здоровым?

*Ответы детей:* заниматься физкультурой **Инструктор:**

Давайте проверим, какие вы ловкие и смелые с помощью эстафет.

*Дети делятся на две команды* «Витаминка» и «Неболейка»*.*

# Задание «Донеси - не урони»

Красиво ходить, стоять и сидеть Каждый ребенок должен уметь, Ну-ка, посмотрим, как каждый Из вас сделает это прямо сейчас.

*Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до ориентира (конуса) и возвращаются бегом.*

*Передают эстафету следующему.*

# Инструктор:

Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Не все продукты полезны. Знаете ли вы, вредные и полезные продукты, сейчас мы это и проверим. Я задам каждой команде вопросы, а вы будете хлопать в ладоши, если это правильно, или топать ногами если неправильно.

# Задание «Правильно, не правильно»

*По очереди каждой команде задается вопрос, а дети отвечают хором.*

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград (правильно)

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, будь, как кипарис (топают)

1. Не забудь перед обедом пирожком перекусить.

Кушай много, чтобы больше свой желудок загрузить (топают)

1. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины (правильно)
2. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти (топают)

1. Лук, петрушка и капуста, ты попробуй это вкусно (правильно)

# Инструктор:

Чтобы быть здоровым, нам нужны витамины. Только наши витамины (шары) рассыпались, а их нужно собрать.

«Собираем витамины»

Дети стоят в колонне. Напротив, команды, стоят ворота, за воротами - корзина. Нужно добежать до ворот, пролезть под ними, взять один шар (витаминку), добежать до команды, положить шар в корзину своей команды. Каждый игрок может брать только один шар.

# Инструктор:

«Чистота – залог здоровья» - эта пословица вам известно давно. Что вы можете сказать?

*Ответы детей:* ходить опрятными, чистыми, хорошо выглядеть.

# Инструктор:

Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *Ответы детей: м*ы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.

# Инструктор:

Как попадают микробы в организм?

*Ответы детей:* при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.

# Инструктор:

Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них?

*Ответы детей: п*равильно, следить за чистотой.

# Задание «Боремся с микробами»

*Добежать с веником до конца зала, замести кубик (микроб) на совок. Выбросить в мусорное ведро, вернуться к команде, передать эстафету.*

# Инструктор:

Вы очень хорошо потрудились. А умеете ли вы быть дружной командой?

# Задание «Сороконожка».

*Команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться на стартовую черту, не разорвав цепь.*

# Рефлексия:

**Инструктор:**

Дети, что необходимо делать, чтобы стать здоровым и не болеть?

*Ответы детей*…

# Инструктор:

Наше физкультурное занятие подошло к концу. По результатам подсчета голосов победила - дружба!

*Награждение команд грамотой, яблоки для всех участников команды.*

Поздравляем вас!