

Физкультурное развлечение средняя группа

"Будем спортом заниматься, дружно, вместе закаляться!"

Автор: Любченко Наталья Ивановна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории МБДОУ №1 «Родничок», г. Карасука, Новосибирской области.

ЦЕЛЬ. Поднять воспитанникам настроение, вызывать чувство радости от общения со сверстниками, от выполняемых совместных игровых заданий, желание участвовать в них.

ЗАДАЧИ:

- развивать двигательное творчество и воображение, умение правильно согласовывать действия с текстом игры;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни; побуждать к активности, самостоятельности, инициативности;
- воспитывать внимание, выдержку, взаимовыручку.

Оборудование: костюм Лунтика, дорожки здоровья, верёвки, шнур, мячи малого диаметра по количеству детей, обручи, набивные мешочки с песком весом до 150г, кегли, конусы, кубики, 2корзинки «неполезными» продуктами и овощам, фруктами, сладкое угощение.

Участники: дети, ведущий, Лунтик.

Место проведения: спортивный зал.

ХОД

Дети под весёлую спортивную музыку заходят в спортивный зал.

Ведущий.

Здравствуйтесь, здравствуйтесь!

Заходите, торопитесь,

Мои милые друзья!

Отдыхайте, веселитесь,

Здесь скучать, никак нельзя.

Зима – прекрасная пора,

Зиму любит детвора!

В зимний лес на прогулку

Приглашаю, вас, пойти –

Интересней развлечения

Нам, ребята, не найти!

Ведущий. Но, это не просто лес – этот лес, страна здоровья и чудес. В зимнем лесу полезно спортом заниматься, а заодно и закаляться! Смотрите, а вот и снежная зимняя дорожка. Интересно, куда она может привести и далеко ли нас завести? Друг за другом становитесь на дорожку скорей, отправляемся в зимний лес побыстрее (*дети строятся в колонну по одному*).

Песня «Когда мои друзья со мной», дети идут в колонне друг за другом 1-2 круга.

Ведущий. Вот мы и добрались, перед нами «Зимний лес». Посмотрите, как здесь красиво, снежно. Послушайте, как поют птицы. Ребята! В городе у нас широкие дороги, а в лесу узкие, узкие. Мы идем и пятку к носку приставляем, ловко по узкой тропинке шагаем - *ходьба друг за другом, приставляя пятку одной ноги к носку другой.*

Проводится игровое упражнение «Пятку к носку приставляем, ловко по узкой тропинке шагаем», 15с.

Ведущий. Лес старый, могучий и многие деревья уже упали, осторожно перешагиваем их - *ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, 20с.*

Мы шагаем, мы шагаем

Прямо по дороге,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ноги!

Ведущий. Кто это там, вдалеке показался, побежали, посмотрим. Только бежать нужно тихо, на носках, чтобы не спугнуть зверька - *легкий бег, 30с.*

Звучит грустная музыка, из – за ёлки входит «укутанный» Лунтик.

Ведущий. Да это же не зверёк, это Лунтик.

Лунтик. Что случилось, не пойму. Я во сне, иль наяву?

Всюду смех, веселье, у всех – отличное настроение!

Может, празднует народ славный праздник Новый Год?

Ведущий. Ты, дружок, не угадал! Спорт нас вместе здесь собрал!

Всех, кто здоровьем своим дорожит, всех, кто желает здоровым прожить.

Лунтик. А зачем мне нужен спорт? Для здоровья – съем я торт!

Дома в кровати, в тепле полежу. В компьютере мультики я посмотрю.

Ведущий. Ошибаешься, Лунтик. Спорт, ребята,...

Дети. Очень нужен.

Ведущий. Мы со спортом...

Дети. Крепко дружим.

Лунтик. Да, ну, вас! У меня печальный вид: голова моя болит, я сильно простыл. Я чихаю, я охрип. Ох, наверно, это грипп!

Ведущий.

Бодрость духа согревает, быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет, и ангину, и бронхит.

Быть весёлым и не хмурым, нам поможет физкультура!

Лунтик. (*начинает ходить по залу и чешет затылок*) Это, наверное, так скучно заниматься физкультурой, спортом, закаляться? (*Ответы детей*)

Лунтик. Уговорили! А у нас на Луне очень любят играть в игру «Замри!». Вы друг другу улыбнитесь, в круг скорее становитесь!

Проводится подвижная игра «Замри», 3-4р.

Мы похлопаем в ладошки,
И попрыгаем на ножках.
Скажем вместе: раз-два-три...
А теперь, скорей, замри!

Ведущий.

Вот ещё одна игра, внимательно слушайте её, детвора!
Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, закалённым, смелым,
Никогда не унывай, лучше спортом занимайся и движения выполняй.

Проводится подвижная игра «Не боимся мы мороза» (с имитацией движений зимних забав)

В. В зимнем лесу морозы трескучие, снега сыпучие.
Вы мороза и холода не боитесь?

Дети. Нет!

Нам, морозы не беда, не страшны и холода!
Ходим в шубах и ушанках, и катаемся на санках!

В. Это как?

Дети. А вот так! *(Дети имитируют движения в парах)*

В. А потом?

Дети. А потом на лыжи встанем и с горы кататься станем.

В. Это как?

Дети. А вот так! *(Дети имитируют движения)*

В. Молодцы! А ещё?

Дети. А ещё берем коньки, и бежим мы на катки!

В. Это как?

Дети. А вот так! *(Дети имитируют движения)*

В. Приготовьтесь, детвора! На ледянки нам пора! *(Дети имитируют движения)*

Ведущий. А сейчас, детвора, для самых метких игра.

Вы мячи разбирайте, в цель, точнее, их бросайте!

Проводится подвижная игра «Целься точнее!» (дети метают мячи малого диаметра в горизонтальную мишень, 2-3р)

Ведущий. Молодцы, крепыши, постарались от души! Чтобы не замёрзли ножки, мы погреем их немножко.

Проводится подвижная игра «Удержи мешочек», 3-4р.

Бег между кеглями враспынную в разном направлении (или любые двигательные действия) с мешочком до 150 г на голове.

Ведущий. Оставайтесь на площадке. Стройтесь дружно, по порядку!

От простуды и ангины помогают витамины,
Нет полезнее продуктов, вкусных овощей и фруктов.
Про витамины у нас игра, всем понравится она.

Проводится подвижная игра «Витамины» 3-4р.

Ведущий.

Все вы любите играть,
Бегать, прыгать и скакать!

А за спорт и увлечение
Получите угощение!

Лунтик и ведущий раздают ребятам сладкое угощение.

Ведущий.

Перед тем, как нам расстаться
И уйти всем по домам,
Хочется мне попрощаться,
Пожелав при этом Вам:
Чтобы вы здоровы были,
И про спорт, чтоб не забыли!!!
Кто со спортом дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет ловким и умелым,
И весёлым целый день!

Дети под весёлую спортивную музыку покидают спортивный зал.