Физкультурное развлечение «Здоровье» в подготовительной к школе группе

Инструктор по физической культуре Кравченко Ирина Вячеславовна

МАДОУ ЦРР детский сад № 114

Цель: развитие физических качеств, двигательной активности, укрепление здоровья дошкольников.

Оборудование: мячи по количеству детей, 2 конуса, 2 клюшки, 2 шайбы, 6 пенечков, 2 мяча, 2 ракетки, 2 корзины, 2 обруча.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! На какое слово похоже слово «здравствуйте» Дети отвечают. Инструктор. Правильно! Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. А здоровье всем нужно. Здоровый человек занимается физкультурой и спортом, делает зарядку.

Для чего нужна зарядка Это вовсе не загадка- Чтобы силу развивать И весь день не уставать!

Инструктор. Ребята давайте с вами сделаем зарядку. Перестроение в колонну по три.

ОРУ с мячами.

Инструктор. Молодцы, ребята!

Перестроение в колонну по два. Эстафета « Хоккеисты» Оборудование: 2 хоккейных клюшки, 2 шайбы, 2 конуса,6 пенечков. Игроки команд по одному ведут шайбу змейкой вокруг конуса, затем возвращаются обратно и передают эстафету другим участникам команд.

Эстафета «Жонглеры»Оборудование: 2 ракетки, 2 мяча, 2 конуса. Игроки команд по одному бегут с ракеткой вокруг конуса, затем возвращаются обратно и передают эстафету другим участникам команд.

Эстафета «Меткие стрелки» Оборудование: 2 корзины, 2 обруча, мячи по количеству игроков. Игроки команд по одному берут мячи и бросают в корзину, затем передают эстафету другим участникам команд. Побеждает команда, забившая большее количество мячей.

Ребята, вы настоящие спортсмены. Для здоровья нам необходим чистый воздух. Поэтому нам необходимы прогулки на свежем воздухе. Воздух богат кислородом. Когда воздух чистый и свежий, дышится легко, у всех хорошее настроение.. Где мы можем найти чистый воздух? На улице, в парке, в лесу.

Давайте вами отправимся в осенний лес. Раз, два, три покружись, в волшебном лесу окажись. Давайте с вами подышим свежим воздухом.

Дыхательная гимнастика «Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу, (и.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены) Лечу туда, куда хочу. (вдох носом). Хочу налево посвищу, (повернуть голову налево, губы трубочкой, подуть) Могу подуть направо, (повернуть голову направо, губы трубочкой, подуть) Могу и вниз. (опустить голову, выдох) Ну а пока я тучи разгоняю. (круговые движения руками) Повторить 3-4 раза.

Посмотрите, ребята, как красиво в осеннем лесу, какие красивые листочки, давайте их посчитаем.

Пальчиковая игра «Осень».

Ветер по лесу летал, волнообразные движения руками) Ветер листик считал: (загибаем пальцы на правой, левой руках) Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки-золотой. Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку. Повторить 2 раза.

Отгадайте загадку ребята.

Угадай, какой же птице Ночью темною не спится?(сова)

Игра «Совушка».

Цель: формировать у детей потребность в двигательной деятельности.

Дети стоят в кругу. Сова спит в центре круга. По сигналу «день» птички летают. По сигналу «ночь»останавливаются и стоят неподвижно. Сова вылетает и забирает тех птичек, которые пошевелились.

Отгадайте загадку ребята.

Сердитый недотрога живет в глуши лесной. Иголок очень много, а нитки ни одной. (ежик)

Игровой массаж «Маленький ежик». В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил маленький ежик. Выглянул ежик из своего домика и увидел солнышко. Улыбнулся солнышку и решил прогуляться в лесу. Покатился ежик по прямой дорожке, а потом по извилистой, катился, катился и прикатился на красивую круглую полянку. Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке. Вдруг набежали тучки и закапал дождик: кап, кап, кап. Спрятался ежик под большой грибок и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, на полянке выросли грибы: подосиновики, подберезовики, рыжики, лисички и белый гриб. Захотелось ежику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много. Как понесет ежик грибы? На своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибы на иголки и довольный побежал домой. Сначала он бежал по прямой дорожке. А потом по извилистой. Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась и обняла сыночка.

Релаксация «Осенний лес».

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебном осеннем лесу. В волшебном лесу самые красивые деревья: золотые, оранжевые, бордовые. Золотые листья медленно падают на землю. Вам хорошо и спокойно. Вдохните чудесный запах осеннего леса. Запомните свои ощущения. Откройте глаза.

Вот и мы снова оказались в детском саду.

Подведение итогов.

 Игра «закончи предложение».

Сегодня мы были… Мне понравилась… Я узнал о…

До свиданья, ребята.