

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №18 ПОС. ГИРЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧЕСКИЙ РАЙОН**

**Конспект спортивного развлечения
для детей подготовительной к школе группы**

**«Холода не беда – мы здоровые
всегда»**

Инструктор
по физической культуре:
Немова Н.В.
Воспитатель:
Кондратьева Л.В.

**Гирей
2022 г.**

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

Задачи:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре, желание вести здоровый образ жизни;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, ориентировку в новых ситуациях;
- создавать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: ноутбук, набор муляжей овощей и фруктов; две корзины, снежинки на ленте 6 шт.,

Ход мероприятия:

Дети выходят под марш и строятся.

Доктор: Здравствуйте мальчики и девочки! Я очень рада видеть вас. Я не зря с вами сегодня поздоровалась со слова «Здравствуйте», так как это слово означает пожелание каждому из вас – *здоровья*.

Вы знаете почему так на улице холодно? Потому что пришла зима. А зимой часто люди болеют. Вы не болеете?

Нет, здесь болеть никто не хочет. Каждый быть здоровым хочет.

А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым - *это значит, никогда ничем не болеть.*

Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и всё время улучшать.

А как мы это можем сделать? (Ответы детей.)

Правильно нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы до старости не болеть.

Игра на внимательность.

Игра: Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать в ладоши, а если правило неверное, сразу топайте ногами.

Садиться за стол с немытыми руками.

Кушать быстро, торопливо.

Обязательно употреблять больше овощей и фруктов.

После еды полоскать рот.

За столом болтать, махать руками.

Тщательно пережёвывать пищу.

Кушать только сладости.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Пищу надо глотать не жуя.

Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Надо всегда облизывать тарелки после еды.

Молодцы!

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж

Давайте для начало согреем наши ладоши.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)

Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

(указательными пальчиками трём по крыльям носа)

Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком.

(ребром ладоней трём над бровями)

Прищепку пальчиками сделай и ушко ты погладь умело

(массируем ухо пальцами)

Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна!

Доктор: А вы знаете, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей.)*

Посмотрите, смешались фрукты и овощи.

Сейчас мы разделимся на две команды и отправимся на склад разбирать их.

Одна команда будет складывать овощи, а другая фрукты.

Эстафета: «Кто быстрее наполнит корзину».

Доктор: Дети, для того, чтобы не болеть, нужно заниматься спортом, а какие зимние виды спорта вы знаете, сейчас мы и проверим. Показ презентации по зимним видам спорта.

Игра «Собери снежинку»

Задание: как можно быстрее и аккуратнее накрутить ленту на палочку, чтобы поймать снежинку.

Доктор: Давайте поиграем в игру: «Да-Нет».

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)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(нет)*

Фрукты просто красота

Это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, дети? *(нет)*
Овощей растёт гряды.
Овощи полезны? *(да)*
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(да)*
Съесть большой мешок конфет
Это вредно дети? *(да)*
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

Доктор: Следующая эстафета "Весёлые пингвины"

Каждой команде выдается по тканевому мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать кеглю и передать мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Эстафета « Хоккеисты»

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба (мяч). Дети ведут клюшкой мяч, стараясь не уронить расставленные кегли. Забивают гол в ворота. Возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

Доктор: Вот и закончилось наше мероприятие, я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!