

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23**  
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,  
тел: (343)366-81-35(34),  
e-mail: [mbdou2366@mail.ru](mailto:mbdou2366@mail.ru)

# **Спортивное развлечение** **«Будь здоров без докторов»** Для детей старших и подготовительных к школе групп



**Подготовила и провела:  
Инструктор по физической  
культуре 1КК Смирнова Т.А.**

**Задачи:**

«*Физическое развитие*» - формировать представление о здоровом образе жизни у детей.

«*Художественно-эстетическое развитие*» - способствовать выразительности движений.

«*Социально-коммуникативное развитие*» - развивать навыки общения и взаимодействия, формировать готовность детей к совместной деятельности.

**Место и сроки проведения:** Музыкальный зал, сентябрь 2018 года.

**Определение участников:** старшая и подготовительная к школе группы.

**Предварительная работа:**

- раздача стихов детям.

**Оборудование:**

- музыкальный центр;

- муляжи: 9 овощей, 9 фруктов;

- фишки 3 шт. ;

- обручи малые 8 шт.

- кегли 3 шт. ;

- пластиковое ведро 3 шт. ;

Костюм доктора

**Ход мероприятия:**

Звучит спортивный марш. Дети входят в зал, и проходят круг почёта, сели на стулья, кроме чтецов.

Заходит доктор Айболит.

**Айболит:** Здравствуйте! Доктора вызывали? Все ли здоровы? Подставляйте все свои животики, давайте, я вас послушаю, горлышко посмотрю.

**Инструктор:** Здравствуйте! У нас все дети здоровы, и мы очень рады приветствовать Вас на развлечении: «**Будь здоров без докторов**».

**Айболит:** Да? Все здоровы?

- А что является опорой нашего организма?(хорошее здоровье)

- Что приводит в движение наш скелет и тело?

- Что необходимо делать для укрепления мышц?(Заниматься спортом, делать зарядку)

**Инструктор:** Сейчас мы тебе расскажем стихи про здоровье.

**Дети читают стихи:****1 ребенок:**

Мы любим бегать, прыгать,

По классикам скакать.

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать,

Играть в настольный теннис,

Хоккей или футбол

Все это называется коротким словом спорт!

**2 ребенок:**

Этой встречи все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

**3 ребенок:**

Чтоб здоровым сильным быть, со спортом надо всем дружить.

Спорт – помощник! Спорт – игра! Скажем всем: «*Физкульт-УРА!*»

**Айболит:** Молодцы! Мне хочется, чтобы сегодня вы получили заряд бодрости и здоровья.

**Инструктор:** О своем здоровье надо заботиться с детства и гораздо веселее и интереснее делать это всей семьей! Сейчас подготовим свой организм к состязаниям, нам нужно сделать разминку.

**ОРУ в паре:**

«Борцы»

И. П. – лицом друг к другу выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера, выполняем с напряжением, поочередно сгибать и разгибать руки (*меряемся силой*) – 6 раз.

«Неваляшка»

И. П. – лицом друг к другу, дети кладут руки на плечи друг другу, выполнять одновременные наклоны вправо, влево – 6 раз.

«Присед»

И. П. – лицом друг к другу, держась за руки. Вып.: одновременные приседания – 6 раз.

«Домик»

И. П. – сидя на полу лицом друг к другу ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Вып.: 1-2 – одновременно вытягиваем ноги вперед, соединяем стопы и поднимаем ноги вверх, 3-4 – И. П. – 6 раз.

«Наклоны»

И. П. – сидя спиной друг к другу, вытянув ноги вперед, обхватываем друг друга под локти. Вып.: поочередно выполняем наклоны вперед – 6 раз.

«Прыжки»

И. П. – о. с. лицом друг к другу, держась за руки. Вып.: один ребенок прыгает, др. поддерживает. – поменялись

**Айболит:** Чтобы здоровым, сильным быть, надо эстафеты провести, согласны?

**Инструктор:** Все готовы? Приглашаем в жюри зрителей (представляем членов жюри). И начинаем соревноваться.

1. Эстафета «Ручеек»

Команда строиться за линией старта : В руке у кегля. Впереди на расстоянии 5 метров стоит ограничитель. По сигналу бежим вперед, оббегаем ограничитель, возвращаемся, передает кеглю др. ребенку. Эстафета заканчивается когда последний ребенок пересечет линию старт-финиша с кеглей в руке.

2. Эстафета «Посади урожай»

Команда строиться за линией старта: В руке пластмассовое ведро. Впереди на расстоянии 2.5 м. лежит обруч в нем (*3 фрукта, 3 овоща*). На отметке 5 м. лежит два обруча. По сигналу добегают до обруча, берет из обруча овощи, складывает в ведро, добегают до двух обручей, высыпает овощи в один из них, возвращается, передает ведро ребенку. Ребенок собирает фрукты, высыпает их в свободный обруч и бежит к финишу. Эстафета заканчивается. Когда капитан пересечет линию старт-финиша.

### 3. Эстафета «Пролезайка»

Команда строится за линией старта, – на отметке 2.5 м. стоит ребенок боком и держит вертикально обруч, обруч касаются пола. На расстоянии 2 метров стоит ограничитель. По сигналу ребенок бежит вперед пролезает в обручи, обегает ограничитель, на обратном пути снова пролезает в обруч и бежит к финишу.

**Инструктор:** Молодцы! Сложно решить какая команда оказалась быстрой и ловкой.

**Айболит:** Вы доказали мне, что вы сильные, смелые и здоровые, и помощь докторов вам не нужна!

**Инструктор:** Пока наше жюри подводит итоги, мы поиграем в игру «Приветики»:

Одни Дети ( в руках красные платочки и синие, желтые) медленно двигаются по залу, др. дети бегают между ними в рассыпную.

Звучит фонограмма. После окончания музыки дети ищут свои пары по цвету платочков, здороваются! Игра повторяется несколько раз.

Подведение итогов. Слово жюри. Награждение.

**Инструктор:**

Красивая осанка у каждого из вас,  
конечно, будет, если запомните сейчас,  
следите за походкой повсюду и всегда,  
держите спину прямо, не горбясь никогда!  
(Выход из зала под музыку «Марш»).