Сценарий спортивного развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий

(для старшего дошкольного возраста)

«С гимнастиками дружим, и живём не тужим!»

Автор работы : воспитатель Сычева А.Г.

Цель: создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов.

Задачи:

- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

- совершенствовать двигательные качества на основе здоровьесберегающих технологий.

- закрепить знания детей об оздоровительных гимнастиках в игровой форме и с применением детского наставничества.

- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями.

- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение.

Ход развлечения:

Под музыку (про здоровье) входят дети. Их встречает Доктор Пилюлькин.

Пилюлькин: Ребята, а вы знаете, кто я? А что такое здоровье? А с помощью чего можно стать здоровым? А что для этого нужно делать? (выслушать ответы детей, поправить, если придётся).

Правильно мои умняшечки!

Я (как вы угадали) доктор Пилюлькин, и пришёл к вам в гости, посмотреть, как вы умеете заниматься физкультурой и приобщаться к здоровому образу жизни. Ведь доктора- это те взрослые, которые знают, как нужно быть здоровым и помогут, если вдруг кто-то заболел.

Физкультура – враг болезней,

Всем известно с детских лет.

В жизни средства нет полезней

От телесных разных бед.

И душе в здоровом теле

Доброй, чистой легче жить.

Значит надо в самом деле

С физкультурою дружить!

Чтобы жизни удивляться,

Чтобы духом не стареть,

Надо ею заниматься,

Надо лень преодолеть!

(А. Мальцев)

Пилюлькин: Дети, стройтесь в колонну друг за другом. Мы сейчас проведём небольшую разминку.

Для чего нужна зарядка- это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать и весь день не уставать!

А потом я расскажу вам, чем мы с вами займёмся, чтобы не болеть!

Пилюлькин: (под музыку дети идут по кругу, выполняя физкультурные действия и упражнения, которые называет доктор Пилюлькин)

Пилюлькин: Молодцы, ребята. А теперь давайте посоревнуемся друг с другом в быстроте, смекалке и умению следовать правилам.

Итак, делимся на 4 команды.

Первое задание такое: добежать до ориентира, взять кусочек картинки- 1 штуку и быстро вернуться к своей команде.

Кто быстрее соберёт все картинки, та команда и победила!

(хвалит команду, которая выиграла и подбадривает проигравших)

Второе задание: теперь нужно всей командой собрать из этих пазлов-картинку, там изображена какая-то оздоровительная гимнастика, нужно угадать- КАКАЯ.

(дыхательная, остеопатическая, для профилактики плоскостопия, кинезиологическая).

Третье задание: Из каждой команды пусть выйдет тот, кто может провести несколько упражнений из выбранной им гимнастики.

У меня в руках карточки, вы вытягиваете одну и угадываете, что это за гимнастика и проводите её для ребят (наугад ребёнок выбирает карточку с гимнастикой, расставляет детей по залу и показывает 4 упражнения из гимнастики, которая нарисована на карточке.

Упражнения в каждом виде гимнастики:

ОСТЕОПАТИЧЕСКАЯ

«Лебедь»

«Оловянный солдатик»

«Кошечка»

«Морская звезда»

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

«Помирились-поссорились»

«Танцующий медвежонок»

«Гуси-гуси»

«Гусеница»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ

«Чайка ловит рыбу»

«Часики»

«Лучшие друзья»

«Каша кипит»

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

«Колечки»

«Живот-голова»

«Ухо-нос»

«Ребро-ладонь»

Пилюлькин: Вы большие молодцы, справились с оздоровительными гимнастиками, угадали названия, и смогли показать и выполнить их все! Я горжусь вами! Вы точно будете всегда здоровы, бодры и активны!

А теперь предлагаю поиграть в подвижную игру на внимание и физическую активность (высокой степени подвижности) «ОГОНЬ, ВОДА, ВОЗДУХ».

Игра повторяется 3 раза, по результатам доктор Пилюлькин называет победителей. Проводятся дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Следующая подвижная игра (малой степени подвижности) на сплочённость группы, умение действовать в команде и чувствовать друг друга- «ПАРАШЮТ»

Дети должны удержать мяч на парашюте, катая его по кругу, а затем подбросить и поймать несколько раз.

Пилюлькин: Теперь я

Ирина Пивоварова, сегодня в 20:46

предложу вам интересное упражнение на снятие напряжения и выброс оставшихся эмоций, если такие имеются

«БРЫКАЛОЧКА» (дети стучат ступнями по полу и кричат- А-А-А, затем ладонями и кричат У-У-У, затем и ладонями, и ступнями одновременно и кричим Б-Е-Е-Е)

Пилюлькин: Ребята, я думаю, вы устали за время нашего спортивного развлечения. Давайте отдохнём.

«Психогимнастика и релаксация», дети лежат на полу «Мы у моря»

«Представьте, ребята, что вы находитесь на берегу моря. Вы лежите на тёплом, тёплом песочке, а ноги направлены к морю. Вы расслабились: расслабили ноги, руки, шею, лицо, рот немного приоткрыт, глаза закрыты. Волна ласкового моря накатывает на ваши ступни. Это очень приятно, вы не чувствуете перепада температуры, потому что вода очень тёплая. Ваши мысли где-то далеко, далеко. Вам легко, спокойно и приятно. Побудьте там некоторое время….

А теперь пора возвращаться в детский сад: открыли глаза, кулачки сжали-разжали, снова сжали и разжали, ладошки потёрли, тёплыми ладонями растёрли: ушки-слушки, глазки-смотрелки, носик-сопелку, ротик-говорилку (носогубные складки). Сели по-турецки, глубоко вздохнули, ручки вверх потянули. Вот какие молодцы, вставайте дружно, вы-творцы! (вы творцы своего здоровья)

П: Ребята, вот и подошло к концу наше развлечение. Спасибо вам, что вы были такие активные, спортивные, ловкие и умелые! Я очень рад, что зашёл именно к вам в гости, ведь именно вы, меня многому научили. Я тоже теперь каждый день буду выполнять гимнастики, чтобы быть как вы здоровым, активным и не бояться простуд!

Помогают нам всегда

Солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайтесь физкультурой!

До свидания, детвора, Всем привет! Физкульт-ура!

Дети строятся и уходят из зала.