Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад№50",г.Шахты Ростовской области.

Конспект спортивного досуга в средней группе "Ромашка"

"Хорошо здоровым быть"

Воспитатель :Пашковская Я.В.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни и привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой.

Задачи:

* развивать основные физические качества- силу, ловкость ,быстроту, меткость, координацию движений.
* воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений.
* развивать интерес у детей к различным видам двигательной активности.
* развивать координацию движений, внимание, память ,сообразительность.
* воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго отношения друг к другу.

Интеграция образовательных областей:"Познавательное развитие", "Речевое развитие","Физическое развитие".

Оборудование: обручи 4 шт., кегли 12шт.,2 мяча, круги -эмблемы 2-х цветов по количеству детей ,погремушки и мячи пластиковые, костюмы Бабы-Яги и Лешего,2 метлы.

Предшествующая работа:

* беседа "Хорошо быть здоровым"
* формирование у детей основных видов движения-лазанья, бега, прыжков.
* разучивание п/игр, пальчиковых и дыхательных гимнастик.

Ход деятельности:

Дети под музыку входят в зал и становятся в полукруг.

Ведущий: Здравствуйте ,дети! (дети здороваются). "Здравствуйте"-это слово означает пожелание здоровья каждому из вас. А что значит быть здоровым?(ответы детей) Быть здоровым значит ничем не болеть .Но даже хорошее здоровье нужно поддерживать и улучшать. А как мы сможем это сделать?(ответы детей).

Правильно нужно закаляться, регулярно делать зарядку, заниматься физкультурой и кушать полезные продукты.

Внимание, внимание! Спешу вам сообщить. Сегодня в путешествие хочу вас пригласить .В стране "Здоровье" хотите побывать? Тогда с разминки можем мы начать!

Разминка под музыку "Солнышко лучистое".

Ведущий.Впереди препятствий много ,трудной может быть дорога (дети перестраиваются в колонну по одному).

Коррегирующие виды ходьбы:

Идем как маленькие гномики (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях).

А теперь как великаны(ходьба на носочках, руки вверху)

Впереди большие камни(ходьба высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди болото. Прыгаем с кочки на кочку.(прыжки вправо и влево с продвижением)

Впереди -река !Поплыли.(ходьба широким шагом, попеременные круговые движения руками)

Дальше едем на машине, включаем 1-ю скорость(медленный бег)

Включаем 2-ю скорость(бег с ускорением).

Теперь едем на поезде(под музыку дети обходят площадку).

Вед.Ура! Вот мы и приехали в страну "Здоровье".Доставайте эмблемы из волшебного сундучка и разделимся на две команды.(дети делятся на команды "Ловкие" и "Умелые")

Появляются Баба-Яга и Леший.

Баба-Яга и Леший: Что за сборище такое? Почему веселый смех? Мы вам праздничек устроим и разгон

им сразу всех. Ну чего вы здесь стоите?(дети отвечают)

Ведущий :Мы собрались на замечательный и веселый праздник, посвященный здоровью .А вы почему такие сердитые?

Б.-Яга и Леший: Почему, почему? Все то у нас болит? И никто с нами не дружит, боятся нас. Несправедливо!

Ведущий: Это все от того, что вы свое здоровье не бережете, спортом не занимаетесь. Не огорчайтесь, давайте мы с вами будем дружить. Правда, ребята?(ответы детей).

Б.-Яга и Леший: Как здорово! Пожалели нас. А в нам поможете стать такими как вы сильными и здоровыми?

Ведущий: Давайте ,ребята, покажем им какой в нашем теле здоровый дух!(ответы детей).

Баба-Яга весь ход спортивного сраженья проследит. Кто окажется дружнее, тот в бою и победит!

1 конкурс "Минное поле"

Членам команды нужно змейкой пробежать между кеглями. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

2 конкурс "Орлиный глаз".

Каждый игрок команды мячом старается сбить как можно больше кеглей. Итог подводится по количеству сбитых кеглей.

3 конкурс "Переправа".

Капитаны команд переправляют детей из своей команды на другую сторону зала в обруче по 1-му человеку .Выигрывает команда, которая справилась быстрее.

4 конкурс "Загадки о спорте".

* Звучит свисток- забили гол. Игра зовется как?(футбол).
* Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.
* По дороге едут ноги и бегут два колеса .У загадки есть ответ. Это мой?(велосипед)
* Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе .Кто помог мне ,дети?(лыжи).
* Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони ,а блестящие ?(коньки)

5 конкурс "Метелка".

Участники эстафеты садятся на метлу, в таком положении надо пройти дистанцию от старта до финиша, передать метлу следующему.

6 конкурс "Золушка".

Одна команда собирает в свой обруч мячики ,вторая погремушки. Чья команда быстрее справится .

Баба-Яга, Леший: Какие вы молодцы! И быстрые и ловкие! Мы пока на вас смотрели, танец придумали.

Танец"Пенечки-елочки".(общий)

Ведущий. Наше путешествие в страну "Здоровье" подошло к концу. Очень приятно, что наши команды были сплоченными ,дружными и активными.

Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться,

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым.

Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься.

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе жить!