

Конспект спортивно-оздоровительного развлечения «Путешествие в страну Здоровья»

Возрастная группа: старшая (5–6 лет) или подготовительная (6–7 лет) группа.

Форма проведения: игра-путешествие.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и привлечение детей к занятиям физической культурой.

Задачи:

- **Оздоровительные:** укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, развивать дыхательную систему.

- **Обучающие:** закреплять знания о правилах личной гигиены, полезных продуктах и режиме дня.

- **Развивающие:** развивать быстроту, координацию движений, ловкость, выносливость и силу.

- **Воспитательные:** воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки, умение работать в команде.

Оборудование:

- Магнитофон и аудиозаписи (веселая маршевая музыка, звуки природы).
- 2 обруча, 2 конуса (ориентира).
- Малые мячи по количеству детей.
- Муляжи овощей и фруктов, а также упаковок вредной еды (чипсы, газировка).
- 2 корзины.
- Предметы гигиены (мыло, зубная щетка, расческа, полотенце) и отвлекающие предметы (игрушки).

Ход мероприятия

I. Вводная часть (мотивационная)

Дети заходят в спортивный зал под маршевую музыку и строятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие — в страну Здоровья. Как вы думаете, что значит «быть здоровым»? (Ответы детей: не болеть, делать зарядку, быть сильным). Правильно. Чтобы попасть туда, нам нужно преодолеть несколько препятствий и показать свою силу и ловкость. Вы готовы?

Дети: Да!

Инструктор: Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба в колонне по одному.
- Ходьба на носках, руки вверх (тянемся к солнышку).
- Ходьба на пятках, руки за спиной.
- Бег в умеренном темпе (1–2 минуты).
- Боковой галоп правым и левым боком.
- Ходьба с восстановлением дыхания (вдох — руки вверх, выдох — руки вниз).

II. Основная часть (практическая)

Инструктор: Вот мы и прибыли на первую станцию. Она называется «Зарядкино». Без утренней зарядки в страну Здоровья не пускают.

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) под музыку

1. **«Потягивание».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
2. **«Повороты».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — поворот влево, руки в стороны; 4 — и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Наклоны».** И.п. — ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2 — и.п. Повторить 6 раз. Колени не сгибать.
4. **«Приседания».** И.п. — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и.п. Повторить 6–8 раз.
5. **«Прыжки».** И.п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (ноги в стороны — вместе) в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 2 раза по 10 прыжков.

Инструктор: Отлично размялись. Теперь делимся на две команды. (Дети перестраиваются в две колонны).

2. Спортивные эстафеты

• Эстафета №1: «Чистота — залог здоровья»

На противоположном конце зала стоят корзины с перемешанными предметами (мыло, зубная щетка, мочалка, куклы, машинки). Каждый участник по очереди бежит к корзине, выбирает один предмет гигиены, возвращается обратно и передает эстафету следующему. Вредные предметы или игрушки брать нельзя.

• Эстафета №2: «Полезно — вредно»

На полу лежат обручи. В них рассыпаны муляжи продуктов: фрукты, овощи, конфеты, чипсы, газировка. Первая команда собирает в свою корзину только овощи, вторая — только фрукты. Вредные продукты должны остаться на полу.

• Эстафета №3: «Полоса препятствий»

Участникам нужно добежать до обруча, пролезть сквозь него, добежать до ориентира, обогнуть его и бегом вернуться назад, передав эстафету по ладони.

3. Подвижная игра «Микробы и витамины»

Выбираются два водящих — «Микробы». Остальные дети — «Витамины». По сигналу «Микробы» пытаются осалить (заразить) детей. Тот, кого осалили, останавливается и замирает на месте. Другие «Витамины» могут «вылечить» его, дотронувшись рукой.

III. Заключительная часть (релаксационная)

Инструктор: Все микробы побеждены. Самое время отдохнуть и набраться сил.

1. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

И.п. — ноги вместе. 1 — подняться на носки, руки вверх (вдох носом); 2 — опуститься на всю стопу, руки вниз, произнести «У-х-х» (выдох ртом). Повторить 4–5 раз.

2. Игра малой подвижности «Угадай по запаху»

Дети садятся на ковер в круг. Инструктор предлагает закрыть глаза и по запаху определить, что лежит в баночках с отверстиями (лимон, чеснок, лук, мята). Обсуждается польза этих продуктов для иммунитета.

Подведение итогов:

Инструктор хвалит детей за ловкость, быстроту и знания. Каждому участнику вручается медаль «Знаток здоровья» или полезное угощение (например, яблоки). Дети под маршевую музыку выходят из зала.