Вербицкая Анна Васильевнаинструктор по ФК

муниципального автономного

дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №18

общеразвивающего вида»

г. Мончегорска

20.11.2017

# Спортивное развлечение

# «День здоровья»

(средняя группа)

*Под спортивный марш в зал входят дети и родители.*

*Звучит веселая музыка№2 (в зал вбегает Витаминка)*

**Витаминка**: здравствуйте ребята, я веселая полезная Витаминка

-Внимание, внимание!  
Спешу вам сообщить  
Сегодня в путешествие  
Хочу вас пригласить!  
За морями, за лесами,  
Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране

**Дети:**Да!

**Ведущий:**Но для начала нужно нам размяться!

Чтобы до этой страны добраться.

**Витаминка:** Ну ка, Все, на разминку становись!

*Участники строятся в шахматном порядке и выполняют разминку под музыку «Солнышко лучистое» № 3*

**Ведущий:** А теперь, когда мы все размялись,

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

*(Дети и родители строятся в шеренгу.)*

**Витаминка:**Впереди препятствий много  
Будет трудная дорога!  
Чтоб ее преодолеть  
Нам придется попотеть*.*

*(Перестроение в колонну по одному.)*

**Коррегирующие виды ходьбы (под музыку).***№1 Марш*

1. Идем как маленькие гномики,*(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)*
2. А теперь, идем как великаны,*(ходьба на носочках, руки наверх)*
3. Впереди большие камни,*(ходьба высоко поднимая ноги)*
4. Дальше, едем на лошадях.*(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)*
5. Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,*(медленный бег)*
6. Осталось совсем немного, шагом марш!*(ходьба в колонне по одному)*
7. Теперь пересаживаемся на весёлый поезд*№4 «Паровоз букашка»(под музыку поезд обходит площадку).*

**Витаминка:**Ура! Мы добрались до страны ***«Здоровья».***

**Ведущий:**Первая станция: ***«Оздоровительная».***

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный **оздоравливающий массаж** (под музыку).

***- Для начало согреем ладошки, друг о друга потрем их немножко.***

***- 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!***

*Переход от станции к станции №4 «Паровоз букашка»*

**Витаминка:**Следующая станция: **«Витаминная».**

- А кто из вас знает, где больше всего витаминов?*(Ответы детей).* Правильно в фруктах и овощах.

- Посмотрите, в корзине смешались фрукты и овощи.Сейчас мы разделимся на две команды и будем разбирать их. Одна команда будет складывать овощи, а другая фрукты.

**Эстафета:** «Кто быстрее наполнит корзину» *(№5 фоновая музыка)*.

**Ведущий:** Ну как, Витаминка, мы справились с заданием?

**Витаминк:** Конечно! Теперь на этой станции будет порядок и все овощи и фрукты будут на своих местах!

*Переход от станции к станции №4 «Паровоз букашка»*

**Ведущий:**Следующая станция: ***«Спортивная».***

Отгадайте загадку:

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это ….. (**мячик**).

***Эстафета с мячом.*** - Все участники делятся на две команды, у первых участников в руках мяч. По сигналу участник зажимает мяч между ног и прыгает с ним до стойки и обратно. Передает эстафету и встает в конец. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее.*(№5 фоновая музыка).*

***Игра с малым мячом «Ловкий оленевод»*** *-* Дети исполняют роль оленей и располагаются в обручах «домиках» на краю площадки, родители в роли оленеводов стоят за шнуром на другом краю площадки лицом к детям. У каждого оленевода в руках по мягкому мячу. Пока звучит музыка олени пасутся на лужайке (дети бегают по площадке), как только музыка остановится оленеводы стараются с места попасть в оленей мягким мячом, а олени убегают в свои «домики». Те в кого попали, выходят из игры и садятся на стульчики.

**Витаминка:** Какие вы быстрые! А вот вам ещё одна загадка:

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них верёвка.

Это длинная… (скакалка).

***Игра: «Пролезь под скакалкой» (№5 фоновая музыка).***

***Ход игры:*** Две команды выстраиваются, нужно выбрать два игрока, которые должны натянуть между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее.

***Игра «Удочка»***

***Ход игры:*** участники встают в круг, водящий внутри круга со скакалкой – Рыбак. Рыбак крутит скакалку по полу по кругу, остальные подпрыгивают на месте, тот до кого коснулась скакалка выходит из игры. Побеждает тот кто остался.

*Переход от станции к станции №3 «Паровоз букашка»*

**Ведущий:**Следующая станция: **«Игровая».**Давайте поиграем в игру: **«Да-Нет».**

Каша вкусная еда  
Это нам полезно? *(да)*

**Витаминка:**Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети? *(да)*

**Ведущий:**В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? *(нет)*

**Витаминка:**Щи – отличная еда  
Это нам полезно? *(да)*

**Ведущий:**Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? *(нет)*

**Витаминка:**Фрукты просто красота -  
Это нам полезно? *(нет)*

**Ведущий:**Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, дети? *(нет)*

**Витаминка:**Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? *(да)*

**Ведущий:**Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? *(да)*

**Витаминка:**Съесть большой мешок конфет  
Это вредно дети? *(да)*

**Ведущий:**Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Витаминка:**Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья». Спасибо что посетили нашу страну!

**Ведущий:** Это тебе спасибо, Витаминка, что пригласил нас и познакомил с такой замечательной страной!

**Витаминка:** Теперь вы знаете, что есть такая страна, страна «Здоровья», приезжайте к нам еще, мы будем вас ждать! До свидания!

*Уход в группу №3 «Паровоз букашка»*