


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ»

СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Средняя группа.

Секция
Зане.
Бороденко
Бор.



Воспитатель:
Кравец Н.Н.

Москва 2015

Цель: укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двигательную активность.

Задачи:

1. Создавать праздничное настроение у детей.
2. Развивать физические и волевые качества у детей.
3. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.

Предварительная работа:

Беседа по безопасности «Как вести себя на улице во время подвижных игр».

Оборудование:

Ведущий: Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте....

Ведущий: Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей).

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

Будь здоров не болей.

Это просьба всех людей.

«Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

Приглашаю вас в страну игр и здоровья.

Все собрались!

Все здоровы!

Ведущий. К нам на праздник обещал прилететь доктор Айболит. А вот и он. Как вы добрались, доктор Айболит?

Доктор Айболит. Я еле-еле успел к вам на праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«детский сад, детский сад, детский сад!»

Ведущий. Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов.

не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор Айболит. У вас ангина?

Дети. Нет!

Доктор Айболит. Скарлатина?

Дети. Нет!

Доктор Айболит. Холерина?

Дети. Нет!

Доктор Айболит. Аппендицит?

Дети. Нет!

Доктор Айболит. Малярия и бронхит?

Дети. Нет!

Доктор Айболит. Какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите! (осматривает детей и взрослых.) Да, доволен я осмотром, здоровы все! Можно начинать соревнования!

Прыгать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай не ленись

На команды поделись.

Дети делятся на две команды, совместно с детьми даём названия командам.

Эстафеты.

1. «Мини хоккей». Провести гимнастической палкой кольцо вокруг конуса.
2. «Не разбей яйцо». Пропести яйцо в руках не уронив его.
3. «Вопрос». Какие виды спорта вы знаете? (отгадывание загадок о видах спорта).

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Значит там игра -
(Хоккей)

Две полоски на снегу,
Оставляет на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.
(Лыжи)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол.
Значит, это... (баскетбол)

Маленький, удаленький
Громко кричит,
Судье помогает,
Устали не знает.
(свисток)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и пагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...
(зарядка)

Кинешь в речку – не тонет,
Бьешь о стенку – не стонет.
Будешь оземь кидать –
Станетверху летать.
(мяч)

4. «Попади в обруч». Дети берут мешочки. Колонны встают у черты. В 2 м от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.
5. «Перенеси мешочек». На пол кладутся обручи. Ребенок берет в руку мешочек и бежит с мешочком мимо обручей и свободной рукой дотрагиваясь до обруча. Каждый раз перекладывая мешочек в свободную руку.
6. Ходьба с мешочками на голове (что мы тренируем: укрепляем мышцы спины, ловкость и силу рук). Мягкий мешочек на голове участника. Бег с мешочками в одну сторону до ориентира. Обрато идти и подбрасывать мешок перед собой (ловить шумя руками – детям, взрослым- одной рукой с чередованием рук (правая, левая)
7. (с мячом) (назвать, что мы тренируем, выполняя это задание). Пройти до ориентира с мячом подбрасывать и ловить его двумя руками. Обойдя ориентир, вернуться и отдать мяч следующему игроку.

В завершении эстафеты проводим дыхательную гимнастику.

«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с-с». Повторять 6-8 наклонов в каждую сторону.

Ведущий: Вот так праздник у нас получился - на славу.

Повеселились, и поиграли

силы набрались и хорошего настроения.

Каждый день и каждый час игры бойкие ждут вас.

Вы играйте, не ленитесь, к новым играм вы стремитесь

«Все сегодня удалцы!

Все сегодня молодцы!

Состязались вы с задором,

Пусть никто не стал призером,

Вы везде сражались дружно,

Победила все же дружба».

Все участники награждаются «медальками».