

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №161 «Ёлочка»

Спортивное развлечение
«Чтоб здоровье сохранить – научись его
ценить»

Воспитатель Бессмертная Т. А.

Октябрь 2023

- Цель:** 1. Привлечь детей к занятиям физической культуры и спорту.
2. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
3. Обеспечить высокую двигательную активность детей.

Оборудование: 2 ракетки, 2 воланчика, 6 обручей, кегли, карточки с загадками, мешочки на каждого ребенка, 2 мешка для бега, свисток.

Ход развлечения

Ведущая: Все собрались? Все здоровы? Бегать, прыгать и играть готовы?

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Ведущий представляет две команды, название и девиз.

Команда «Здоровячок»

Девиз: Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда,

НЕ страшна всем нам хандра!

Команда «Физкультурники»

Девиз: Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться,

На зарядку становиться.

Ведущий: А теперь разминка. Команды выстраиваются в две колонны и выполняют упражнения под музыку.

Ведущий: Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься.

Закаляйся, детвора.

В добрый час – физкульт-ура.

Эстафета №1.

Пронести воланчик на ракетке до финиша и обратно, передать товарищу.

Эстафета №2.

Бег в мешках.

Ведущий: А сейчас немножко отдохнем.

1. У жирафа пятна, пятна, пятнышки везде – 2 раза. (Хлопаем по всему телу) на лбу, на ушах, на шее, на локтях, на носках, на животах, на коленях, на носках. (указательным пальцем дотрагиваемся до соответствующих частей тела).
2. У слонов есть складки, складки, складочки везде. (Щипаем себя).
3. У котят шерстка, шерстка, шерсточка везде. (Поглаживаем себя).
4. У зебры есть полоски, есть полоски, полосочки везде. (Ребром ладони «рисуем» полосочки по телу).

Ведущий: Продолжаем наше соревнование.

Эстафета №3.

«Без рук». Пронести мешочек на голове, не придерживая руками.

Эстафета №4

Переправа

Капитаны команд в обруче подбегают к команде и по одному человеку переводят к финишу всю команду.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, мы поотгадываем загадки.

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (зарядку).
2. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна (зарядка)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет.... (спорт)
4. Этот конь не ест овса,

- Вместо ног два колеса.
Сядь верхом, ездай на нем,
Только лучше правь рулем. (велосипед)
5. Ярко светит, согревает,
Здоровья людям прибавляет... (солнце)
6. Горяча и холодна
Я тебе всегда нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (вода)
7. Кто на льду меня догонит?
8. Мы бежим вперегонки,
А несут меня не кони,
А блестящие..... (коньки)

Физкультминутка «Зверобика»

Подведение итогов.

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу.
Я думаю, всем он пришелся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте!
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем
Здоровья и счастья во всем.