Конспект развлечения в старшей группе «Спорт — это сила и здоровье»

Конспект развлечения в старшей группе «Спорт — это сила и здоровье»

Цель: привлечь детей к **здоровому образу жизни через спортивные развлечения**.

Задачи:

**Оздоровительные**:

-способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные:

-формировать двигательные умения и навыки;

-формировать представление детей об **оздоровительном воздействии**

физических упражнений на организм;

-обучать игре в команде.

**Развивающие**:

**-развивать быстроту**, силу, ловкость, меткость, память.

**-развивать интерес к спортивным играм**;

**-развивать** умение накидывать кольца на расстоянии;

Воспитательные:

-воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;

**-развивать** чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: обручи 5 шт, ракетки 2 шт, мячики большие и маленькие, кегли, кольца, канат, мешочки с песком.

Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня пригласили всех Вас на **спортивный праздник**. Будем бегать играть, соревноваться! Как вы думаете, зачем нужно заниматься физкультурой?

Дети: Для того чтобы быть **здоровыми**!

Ведущий: Вы скажите нам ребятки, утром делали зарядку?

Дети: Да!

Ведущий: Все встали, подтянулись, улыбнулись! Начинаем зарядку!

(Под ритмичную музыку дети выполняют **общеразвивающие упражнения**).

Ведущий: А сейчас мы отправляемся в путешествие в страну **здоровячков**. *(Встали и шагаем на месте)*.

В путь дорогу собираемся,

За **здоровьем отправляемся**.

Впереди препятствий много-

Будет трудная дорога!

Ой какая незадача, в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придется убрать!

Эстафета *«Перенеси камни»*.

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 шагах от **стартовой** линии обручи – в них лежат маленькие мячи. Первые участники бегут к обручу, берут мяч и несут в корзину, передают эстафету следующему участнику и встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.

Эстафета *«Набрасывание колец»*.

Ведущий: Ребята, следующим заданием будет набросить кольца на колышки на расстоянии. Подходите к черте, и аккуратно **постарайтесь** накинуть кольцо на колышки. Каждый участник попытается накинуть по одному кольцу.

Ведущий: Молодцы, ребята. Устали? Нет? Молодцы!

Объявляем привал. Мы хотим проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены, мы будем загадывать загадки, а вы попробуйте отгадать.

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расчестка)*.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*.

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем. *(Полотенце)*.

Ведущий: Ой ребята, на нашем пути болото. Нам надо перепрыгнуть через болото по кочкам.

Эстафета *«Прыжки по кочкам»*.

Перед каждой командой на пол кладут обручи *(3 обруча)*. Дети прыгают из обруча в обруч до кегли, обратно возвращаются бегом, передавая эстафету следующему игроку.

Ведущий: Молодцы! И с этим заданием вы справились хорошо.

Эстафета *«Бег с ракеткой и мячом»*.

Ставим две кегли. Задача участников добежать до кегли и обратно, неся в руках ракетку с мячом, **стараясь**, чтобы мяч не упал.

Ведущий: Ребята, какие вы молодцы, настоящие **спортсмены**, как ловко и быстро вы справились с заданием! Переходим к следующему заданию.

Эстафета *«Кто лишний»*.

Ведущий: Тогда внимательно слушайте!

Пятое задание называется *«Кто лишний»*. Вы должны выбрать шесть участников. Посмотрите, на коврике лежат пять обручей, вы бежите по кругу, пока играет музыка, когда музыка останавливается, нужно встать в любой обруч. Тот, кому обруча не хватило - выбывает из игры. Потом один обруч убирается, и продолжают играть пять участников. Играем до тех пор, пока не останется один участник, он и его команда и будет победителями. Все понятно? Тогда начинаем!

Эстафета *«Веселый мяч»*.

Дети ведут мяч отбивая его об пол до кегли и вернувшись назад передают мяч следующему игроку.

Эстафета *«Перетягивание каната»*.

Дети берутся за канат с двух сторон, **стараются** перетянуть команду соперников на свою сторону.

Эстафета *«Не урони мешочек»*.

Представители команд кладут на голову мешочек с песком. Их задача пройти не уронив мешочек и вернуться обратно. Мешочек придерживать рукой не разрешается.

Ведущий: Молодцы, ребята! Наше путешествие в страну **здоровичков подошло к концу**.

Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости! Занимайтесь **спортом**, укрепляйте своё **здоровье**, **развивайте силу и выносливость**!

Ведущий: Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот **здоровья в чём секрет –**

Всем друзьям…

Дети: Физкульт-привет!