**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад№14 «Умка»**

**КОНСПЕКТ**

 **Спортивного развлечения**

**«Сам себе я помогу – я здоровье сберегу»**

****

**Инструктор по ФК: Н.В.Айнулина**

**город Мегион, 2019г.**

***Задачи:***

* Способствовать формированию основ здорового образа жизни;
* Доставить детям радость от участия в спортивных играх;
* Совершенствовать изучение навыки основных движений в игровой деятельности;
* Развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость;
* Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

***Виды деятельности*:** - познавательная, игровая, коммуникативная, двигательная.

***Предварительная работа:*** - составление сценария праздника, подбор игр и заданий, атрибутов, спортивного инвентаря.

***Оборудование и материал:*** - сигнальный свисток, флажки по количеству конкурсов, 2 совка, 2 веника, цветные кубики, шарики по количеству участников, 2 корзины, 2 зеркала, расчёски.

***Музыкальное оформление:* -** маршевая музыка на выход команд, музыкальное сопровождение для конкурсов, на награждение звучат фанфары. *(Звучит фонограмма весёлой мелодии на спортивную тематику).* Дети под музыку марша, в спортивных костюмах входят в зал *(одной колонной, друг за другом).* Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются напротив друг друга.

***Методические приёмы:* -** сюрпризный момент, рассказ, объяснение, показ предмета.

***Словарная работа:* -** здоровье, витамины, полезно, вредно, сохранить.

***Ход спортивного развлечения:***

***1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ***

 На спортивную площадку, Приглашаем дети вас! Праздник спорта и здоровья, Начинается сейчас!

***Инструктор по ФК:*** - Добрый день, ребята!

Я рада приветствовать будущих спортсменов в нашем зале! Скажите, вы любите спортом заниматься? Сегодня наши соревнования пройдут под девизом – «Сам себе я помогу – Я здоровье сберегу». Вы готовы к соревнованию? Тогда начинаем! За победу в каждой эстафете команда получает флажок. Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков *(флажков).* Команды, поприветствуйте друг друга.

***1-ая команда: «Атлеты»***

***Наш девиз***: «Со спортом дружим мы всегда, Не проиграем никогда! Соперникам желаем мы победы, От команды - «Атлеты»!

***2-ая команда: «Богатыри»***

***Наш девиз:*** «Чтоб расти и закаляться Ни по дням, а по часам, Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам: «Богатырям».

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Инструктор по ФК:**  - Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой и, конечно, самой дружной, это мы скоро увидим. Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: - Физкульт!...

**Дети:** - Привет!

***Инструктор по ФК:*** - Команды обязуются дружно соревноваться!

***Все:*** - Честно и по правилам!

***Инструктор по ФК*:** - А для того, чтобы мы были всегда бодрыми и ловкими, сделаем разминку-массаж:

***Разминка - массаж:*** - А у нас игра такая: Хлоп ладошка, хлоп другая. Правой, правою ладошкой Мы пошлёпаем немножко. А теперь ладошкой левой Ты хлопки, по громче делай! А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём. Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп. По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай. Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим. И погладим мы себя, Вот какая красота.

*(Сюрпризный момент. Раздаётся стук в дверь, в зал заходит Доктор-Пилюлькин.)*

***Доктор - Пилюлькин:*** - Здравствуйте!

***Инструктор по ФК*: -** Здрвствуйте! Вы к нам?

***Доктор - Пилюлькин:* -** Мне сказали, что у нас в саду завёлся Микроб! Ребята! Вы его здесь не видели?

***Дети: -*** Нет! - Мы спортом занимаемся, и закаляемся, нам микробы не страшны! Мы болеть не хотим!

***Доктор – Пилюлькин:*** - Ну-ка ребята, расскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

***Дети:***- Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, соблюдать режим, тепло одеваться.

***Инструктор по ФК*:** А как можно защититься от микробов?

***Ответы детей.***

***Инструктор по ФК*:**  - Нужно не только содержать в чистоте свою одежду и тело, но и чистоту вашего дома. Вот этим мы и занимаемся, прямо сейчас. Мы ребята наведём порядок в нашем зале и прогоним отсюда всех микробов.

1. ***Игра-эстафета: - «Кто быстрее наведёт порядок»***

*(По сигналу участники веником заметают кубики на совок и возвращаются бегом к месту старта).*

***Инструктор по ФК*:** - Ребята, давайте вспомним о наших вредных привычках. Какие они бывают?

***Дети:*** - Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения здоровья. Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать при открытой форточке и др.

***Инструктор по ФК*:**  - А я знаю вредные привычки, и их очень много. У меня в корзинке шарики, а шарики- то, не простые, каждый шарик обозначает плохую привычку!

**-** Красные – привычка есть много сладкого!

**-** Жёлтые – привычка долго сидеть у телевизора и компьютера!

**-** Синие – привычка разговаривать во время еды!

**-** Зелёные – привычка не спать в тихий час!

**-** Оранжевые – привычка говорить всякие глупости…..

- Ребята, сейчас мы с вами легко и навсегда избавимся от вредных привычек, надо все эти шарики-привычки выбросить в мусорную корзину. Нет шарика, нет и вредных привычек!

1. ***Игра-эстафета: - «Избавляемся от вредных привычек»***

*(По сигналу дети по правилам эстафеты бегут «змейкой», оббегая кегли добегают до корзинки и выбрасывают в неё свой шарик, возвращаясь хлопком по ладошке передают эстафету, а сами пристраиваются в конце команды).*

***Инструктор по ФК*: -** Пока команды готовятся к следующим соревнованиям, мы с вами, уважаемые болельщики, проведём игру на внимание. Давайте встанем со своих мест. Я буду показывать вам кубики разного цвета. Какого цвета этот кубик? *(Поднимает синий. Дети отвечают)* Когда я подниму синий – надо хлопать, зелёный – надо топать, жёлтый – молчать, красный – ура кричать*. (Проводится игра)*

**-** Молодцы! Занимайте свои места. Команды готовы? Стройся! *(Сигнал-свисток)*

***Инструктор по ФК*:**  - А вы ребята знаете, как правильно питаться? Ведь здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

**- *Ответы детей.***

**-** Послушайте друзья, что я вам расскажу о питании. Правильное питание – это отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Не правильное питание – приводит к болезням. Главное правило здорового питания – не переедать! Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням. Второе правило – это соблюдение режима питания. Важно питаться в одни и те же часы. Это нужно для более быстрого переваривания и усвоения пищи. Третье правило – это разнообразное питание. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают организму стать более сильным. А третьи – фрукты и овощи – помогают организму расти и развиваться. Я предлагаю вам поиграть в игру.

**3.** ***Игра-эстафета: - «Угадай полезные продукты»***

*(Дети по очереди подбегают к столу, на котором разложены карточки с разными картинками полезных и вредных продуктов, берёт любую карточку и приносит в корзинку, полезные в красную, вредные в синюю).*

***Инструктор по ФК*: -** Ребята, а вы можете рассказать, что такое хорошее настроение?

*(Ответы детей).*

- В жизни бывают разные моменты, когда нам бывает грустно, тоскливо, но не надо грустить долго, постарайтесь вырабатывать в себе привычку радоваться жизни и не думать, о плохом!

И сейчас мы с вами покажем своё весёлое настроение в ритмах музыки.

***4.* *Игра: - «Обнимись и улыбнись»***

*(Под музыку дети свободно перемещаются по залу. По окончании музыки находят себе любую пару, и улыбаясь обнимают друг друга. Игра повторяется 3-4 раза).*

***5. Игра – эстафета: - «Приведи себя в порядок»***

*(Участник бежит к зеркалу и причёсывается)*

***Доктор-Пилюлькин*:** А теперь немного отдохнём – отгадайте загадки:

Просыпаюсь утром рано, Вместе с солнышком румяным, Заправляю сам кроватку, Быстро делаю … (*Зарядку*)

Не похож я на коня, А седло есть у меня. Спицы есть, они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, А звоню я, то и знай. (*Велосипед*)

Сижу верхом не на коне, А у туриста на спине. (*Рюкзак*)

 По пустому животу Бьют меня – невмоготу! Метко сыплют игроки Мне ногами тумаки. (*Футбольный мяч)*

Когда весна берёт своё И ручейки бегут звеня, Я прыгаю через неё, Ну, а она – через меня. (*Скакалка*)

Ноги в них быстры и ловки. То спортивные… (*Кроссовки*)

***Доктор-Пилюлькин:* -** Молодцы, ребятки! Отгадали все загадки.

*(Раздает раскраски).*

*-* А теперь друзья уходить мне пора. За вас я спокоен, и уверен, что микробы к вам приходить побояться, они очень не любят спорт, и правильно воспитанных спортом людей. А мне пора уходить, нужно ещё другие детские сады проверить, как у ребят дела со спортом, и правильными привычками.

*(Доктор-Пилюлькин прощается с детьми и уходит)*

***3.РЕФЛЕКСИЯ.***

***Инструктор по ФК*: -** Вот и закончились наши соревнования, пора подводить итоги, давайте вместе подсчитаем, сколько флажков у каждой команды.

*(Вместе с детьми ведущий подсчитывает количество флажков, объявляет победителя).*

- Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку. – А ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Давайте повернёмся и поприветствуем своих болельщиков и все вместе, дружно, скажем им «Спасибо!» - Для подведения итогов предоставляем слово нашему замечательному представителю жюри

*(Музыкальная пауза, подведение итогов, награждение детей.* *Вручение дипломов, подарков).*

***Инструктор по ФК*: -** И вот подводим мы итоги. Какие б ни были они. Со спортом будем мы дружить, И нашей дружбой дорожить. И станем сильными тогда. Здоровыми, умелыми, И ловкими, и смелыми.

***- Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте, развивайте силу и выносливость!***

***Будьте здоровы! До новых встреч!***