

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Новосибирска «ДЕТСКИЙ САД № 395 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»

Методическая разработка
Физкультурное развлечение
«В здоровом теле – здоровый дух!»



Инструктор по физической культуре
Высшая квалификационная категория
Белюсова Елена Николаевна

Конспект развлечения “В здоровом теле – здоровый дух!”

Цель: формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.
- Формировать у детей представление о здоровом образе жизни: необходимости закаливания, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений.
- Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы, прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

Звучит музыка. Дети заходят в зал. Построение.

Инст-р: Здравствуйтесь ребята! Представляете, прихожу я сегодня в наш зал, а у нас на стульчиках кто – то лежит и охает....

Ох: Ох-ох-ох....Я просто «ОХ!» нету сил, здоровьем плох. не люблю я звонкий смех, в доме прячусь я от всех!

Инст-р: Ну что ты Ох, разве можно всё время сидеть дома, и кутаться в тёплые вещи? Так никогда у тебя никогда ни сил ни здоровья не прибавиться! А вот мы с ребятами знаем, Что солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Оставайся с нами мы тебе поможем. У нас сегодня как раз особый день – День здоровья.

Ох: Ну ладно, останусь! (садится рядом с ребятами)Только вы окошки не открываете, а то я замёрзну и заболею!

Инст-р: Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!

Предлагаю игру, чтобы наполнить наши лёгкие воздухом

1.Игра «Ветродуй»

На столе лежит комочек ваты, а на другом конце стола прикреплена корзинка. Необходимо подуть на вату так, чтобы она упала точно в корзинку.

2.Игра «Воздушный шарик»

Бадминтонной ракеткой дети по очереди стараются загнать воздушный шар в тоннель.

Инст-р: А когда на улице светит солнце, ребятам и вовсе

Незачем сидеть дома. Представьте себе, что Солнце катилось по небу и опустилось прямо к нам в ладошки, а ведь Солнце – это очень горячая звезда. Мы можем удержать его в руках?»

Дети: «Нет!»

Инст-р: «Попробуем?» (Да!) Вариант для малышей

Дети передают друг другу мячик - Солнце быстро, чтобы не обжечься.

Инст-р: «А теперь потрите ладошки друг об друга сильно-сильно. Горячие стали? (Да!) Это Солнышко их согрело»

Для больших. Дети садятся в два круга и стараются оттолкнуть мяч от себя как можно быстрее.

Инст-р: Наигрались мы с солнцем, а теперь отправим его обратно на небо. Игра в парашют. Подбрасываем мяч.

Инст-р: Но лучшая закалка это игры с водой!

Вода нам помогает жить,

Мы очень любим воду пить!

Еще мы - умываемся!

И в ванночках плескаемся! Вода нас закаляет,

От грязи отмывает!

С водой мы любим поиграть!

Игрушки любим мы купать!

1 «Перелей воду»

Дети встают в 2 шеренги и передают наполненные стаканы от начала шеренги в конец стараясь не пролить.

2 «За мячом в воду»

Дети стоят в двух колоннах в руках у первых игроков по 2 ложки. Дети бегут до финишного столбика возле которого стоит таз с водой и в нем плавает шарик для пинпонга. Дети ложками достают один шарик и перекладывают его в пустую, рядом стоящую ёмкость, затем бегут к своей команде и передают ложки следующему игроку.

В ходе развлечения Ох снимает варежки, шарф и шапку и принимает участие в играх

Инст-р: Вот это да! Как удивительно: оказывается, Ох очень ловкий, спортивный, жизнерадостный! Чудеса!

Ох: Это всё благодаря вам, ребята! Я теперь всегда таким буду.

Спасибо большое вам за праздник! До свидания! (Ох прощается и уходит)

Инст-р: Да и нам пора отправляться на прогулку за здоровьем!

