

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»

**Сценарий спортивного развлечения в подготовительной к школе
группе с ТНР «Будь здоров»**

Выполнили:
Воспитатели Шаова Е. А.
Усова Е. М.

г. Челябинск, 2025 г.

Спортивное развлечение в подготовительной к школе группе «Будь здоров»

Цель: формировать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками. Закрепить знания об основных составляющих здоровья, вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием, выполнять правила гигиены.

Задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту;
- формировать потребность в физической культуре;
- укреплять внутригрупповые отношения посредством физического досуга.

Инвентарь: 2 ракетки, гимнастические обручи 4 шт., 2 дуги, 8 кеглей, мешочки с песком по количеству детей.

Ход мероприятия:

- Ребята, вставайте на разминку!

- Ходьба на месте

Раз, два, раз, два

Шагает дружно детвора

На полянку, на лужок

Веселей шагай дружок.

Мы шагаем, мы шагаем

Выше ноги поднимаем

Начинается разминка

Встали, выровняли спинки.

Встали смирно, без движения

Начинаем упражнения.

1. *«Вращения руками».*

Мы к плечам прижали руки

Начинаем их вращать

Прочь усталость, лень и скука

Будем мышцы разминать.

2. *«Рывки руками».*

А теперь рывки руками

Выполняйте вместе с нами.

Раз-два-три-четыре-пять,

Кто там начал отставать.

3. *«Повороты туловища».*

Упражнение простое –

Положение рук иное.

Будем делать повороты

Выполнять с большой охотой.

Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
4. *«Повороты головы»*.
А теперь покрутим шей
Это мы легко умеем.
Как упрямые все дети
Скажем: «Нет!» - на всё на свете.

5. *«Наклоны в стороны»*.
Ноги врозь, на пояс руки
Надо спинки нам размять
Наклоняться будем, ну-ка
Не спешить, не отставать.
Вправо и влево ты наклоняйся,
Делай красиво - не ошибайся.

6. *«Наклоны вперёд»*.
Мы сейчас дрова наколем
Раз, два, раз, два
Будут на зиму дрова.
Раз-два-три-четыре-пять
Колем мы дрова опять.

7. *«Приседания»*.
На ноги свои обрати ты внимание
Делай глубокие приседания!
Приседаем мы по счёту,
Раз-два-три-четыре-пять
Это нужная работа –
Мышцы ног тренировать.

8. *«Прыжки»*.
А теперь прыжки у нас
Мы попрыгаем сейчас.
На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.

Воспитатель: - Молодцы! Сейчас, приглашаем всех мальчишек и девчонок
отправиться вместе с нами на веселые соревнования!

- Предлагаем взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а
заодно захватить терпение.

Воспитатель: - Ребята, для начала, присаживайтесь.

- Вы слышали такую поговорку? - «В здоровом теле здоровый дух»?

- Как вы думаете, что это означает?

(Ответ детей)

- Скажите, с помощью чего мы можем укреплять свое здоровье?

(Ответы детей)

(Заниматься физкультурой и спортом, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины и т. д.)

Воспитатель: - Если все у нас в порядке, начинаем мы с зарядки.

Разминка: под песню «Солнышко лучистое любит скакать».

- Чтобы начать наши соревнования мы разделимся на 2 команды "Витаминки" и "Крепыши". За каждую победу команда получит звездочку, у кого по окончании соревнований будет больше звезд - тот и будет победителем. Приступим?

(Да!)

Воспитатель: - Чтобы здоровыми оставаться, нужно правильно питаться! Для растущего детского организма полезны витамины и минералы. Ребята, скажите, в чем содержится много витаминов? (Ответы детей, овощах и фруктах).

Воспитатель: - Предлагаем вам, ребята, поиграть сейчас в такую игру! – Отвечайте на наши вопросы, прежде внимательно выслушав.

- Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да!)

- Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да!)

- В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет!)

- Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да!)

- Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно? (Нет!)

- Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да!)

- Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет!)

- Овощей растет гряде

Овощи полезны? (Да!)

- Сок, компот иногда

Нам полезны, дети? (Да!)

- Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (Да!)

- Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!(Да!)

- А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да!)

Воспитатель: - Молодцы, ребята. С едой мы разобрались, ведь чтобы быть здоровыми мы с вами должны обязательно заниматься физической культурой.

- Продолжаем наши соревнования. Сейчас предлагаем поиграть в игру эстафета "Кенгуру".

- Участники команд поочередно прыгают, огибая конусы, до ориентира и обратно. Коснутся плеча следующего участника. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

- Молодцы!

Воспитатель: - Следующая эстафета – игра «Бег с ракеткой в руке».

- Первый участник с ракеткой, на которой лежит кубик, бежит до конусов и обратно, передает ракетку с кубиком следующему. Кто быстрее, тот и победил.

- Следующая игра - эстафета «Снайперы».

- Выстраивайтесь в две колонны.

На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой рукой, стараясь попасть в обруч. Побеждает самая меткая команда.

Воспитатель: - Устали? (ответы детей).

- Присаживайтесь на скамейки, предлагаем немного отдохнуть.

- Давайте поиграем в игру «Доскажи словечко» (соревнование двумя командами).

- Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна....(*зарядка*)

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (*спорт*)

- Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (*велосипед*)

- Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие (*коньки*)

- Чтоб большим спортсменом стать,

- Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (*тренировка*)

Силачом я стать решил,

- К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

- Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я гантели

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

Отлично! Ну что, продолжим соревнования?

Воспитатель: - Ребята, следующая игра - эстафета «Передай эстафету».

- По сигналу первый участник пробегает змейкой, подлезает под дугой, прыгает из обруча в обруч огибает кеглю и возвращается к команде, передавая эстафетную палочку следующему игроку. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Воспитатель: - Молодцы! Сейчас мы узнаем, кто у нас самый внимательный. - Предлагаем вам поиграть в игру "Кто внимательный".

- Все игроки команды встают в круг в центре круга обручи на 1 меньше, чем игроков. Под музыку бегают, как музыка закончилась, встают в обруч, кто не успел, выходит из игры. Побеждает 1 ребёнок, который оказался в обруче.

Воспитатель: - Предлагаем немного отдохнуть, присесть и отгадать загадки. Чья команда даст больше правильных ответов, та и победит. (Соревнование двумя командами)

Воспитатель: - После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. (*Полотенце*)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (*Мыло*)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у медведей. (*Расческа*)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (*Зубная щетка*)

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой (*Шампунь*)

Воспитатель: - Все испытания пройдены, осталось подвести итоги.
(подсчитываем все вместе количество звёздочек, выигрывает та команда, у которой больше звёздочек).

- Ребята, вы сегодня проявили не только ум, но и сноровку. Вы молодцы! -
Давайте наградим победителей заслуженными медалями. (Награждение)

- До новых встреч!