

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т. Смышляевка
муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение
«Детский сад «Самоцветы»

**Сценарий спортивного развлечения «Путешествие в Страну
Здоровья» для детей старшего дошкольного возраста.**

Подготовила: Светлана Николаевна Белкова
Инструктор по физической культуре

п.г.т. Смышляевка 2023г.

Сценарий спортивного развлечения «Путешествие в Страну Здоровья» для детей старшего дошкольного возраста.

Цель: способствовать укреплению и сохранению здоровья детей 5-6 лет с использованием координационной лестницы.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Закрепить основные физические качества: ловкость, силовые, координацию, выносливость, равновесие, глазомер, точное определение расстояния между объектами и расположения их в пространстве, самостоятельность в выполнении движений;
- формировать потребность в двигательной активности; осознанного отношения к физкультуре как способу укрепления и тренировки организма;

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»:

- содействовать формированию умения работать в команде;
- способствовать развитию у детей дружеских взаимоотношений друг с другом, настойчивости в достижении положительных результатов, умения быть ответственными, организованными, целеустремленными;

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- Закреплять навык чтения плана-схемы.

Планируемые результаты: выполнять основные виды движений на координационной лестнице; играть в подвижные игры с использованием дидактического пособия «Парашют».

Музыкальное оформление: песня «Гимн Незнайки», песня «Недетское время», ритмичная музыка.

Техническое оформление: музыкальная колонка, флэшка

Материалы и оборудование: координационная лестница-2шт., гантели по количеству детей, дидактическое пособие «Парашют».

Герои: Незнайка (взрослый), жители Страны Здоровья (дети).

Ход мероприятия

Под стихотворное сопровождение инструктора по физической культуре дети входят в спортивный зал.

Инструктор:

Раз, два!- Стройся в ряд!

Три, четыре! – Все подряд!

Кто идет по спортплощадке?

Смелых дошколят отряд!

Построение детей в одну шеренгу. Приветствие.

Под музыку в зал входит Незнайка и напевает песню:

Это всем давным-давно

Надо бы понять:

Все на свете все равно

Невозможно знать!

Правда-правда, невозможно,

Совершенно невозможно,

Абсолютно невозможно

Все на свете знать!

Незнайка: Здравствуйте, ребята! Наконец-то, я вас нашел. Мне надо попасть в Страну Здоровья. Знайка мне дал вот эти 2 лестницы, сказал, что они волшебные и с их помощью я попаду в эту волшебную страну. Но что я только не делал с ними, у меня ничего не получилось.

Инструктор: Ребята, поможем Незнайке?

Дети: Да.

Инструктор: Тогда отправляемся в путь. Направо! Шагом марш!

Ходьба, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. Ходьба на носках, руки вверх, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. Бег, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. Ходьба на пятках, руки за спину, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

Незнайка: Ну вот, я ж говорил, ничего они не волшебные, в Страну Здоровья мы так и не попали...

Инструктор: Незнайка, а ты утром зарядку делал?

Незнайка: Нет.

Инструктор: Так может поэтому мы и не попали в Страну Здоровья. Всем известно, что утренняя зарядка – залог здоровья!

Инструктор: Направо! В три колонны шагом марш!

ОРУ с гантелями

1. И.п.- широкая стойка, руки в стороны, гантель в правой руке.

1- руки вверх, передать гантель в левую руку;

2- и.п., (6-8 раз).

2. И.п.- широкая стойка, руки в стороны.

1- 1-4 - сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;

2- 5-8 - то же левой рукой (6-8 раз).

3. И.п. – широкая стойка, гантель в прямых руках впереди.

1- поворот вправо;

2- и.п.;

3- поворот влево;

4- и.п., (6-8 раз).

4. И.п. - широкая стойка, гантель на полу.

1- наклон вперед;

2- взять гантель двумя руками, поднять вверх;

3- наклон вперед, гантель положить на пол;

4- и.п. (6-8 раз).

5. И.п. – основная стойка, гантель в руках внизу.

1- присед, гантель вперед;

2- и.п. (6-8 раз).

6. И.п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища, гантель в правой руке.

1- прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2- и.п. Под счет педагога «1-8». (3 раза)

Незнайка: А! Вспомнил! Вот еще вместе с этими лестницами Знайка мне дал какие-то карточки, но я вообще не понял для чего они нужны.

Незнайка достает карточки со схемами из рюкзака для работ на координационной лестнице.

Инструктор: Теперь понятно, почему мы не попали в Страну Здоровья, мы ж неправильно шли по лестнице.

Инструктор, дети и Незнайка выполняют упражнения на координационных лестницах согласно схемам.

1. И.п.- стоя лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в каждую ячейку лестницы.

2. И.п.- стоя правым боком к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Ходьба приставным шагом, наступая в каждую ячейку лестницы.

3. И.п.- стоя лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на правой ноге в каждую ячейку лестницы.

4. И.п.- стоя правым боком к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Ходьба приставным шагом, наступая в каждую ячейку лестницы.

5. И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на левой ноге в каждую ячейку лестницы.

6. И.п. - стоя левым боком к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Ходьба приставным шагом, наступая в каждую ячейку лестницы.

7. И.п. – упор лежа правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.

8. И.п. - упор лежа левым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижения левым боком, каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы.

9. И.п. - стоя лицом к лестнице. Руки ставим внутрь первой ячейки, а ноги наружу и так передвигаемся до конца лестницы.

10. И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки - левая нога внутри ячейки, правая снаружи, прыгать вперед, и изменить положение в следующей ячейке - правая внутри ячейки, левая снаружи.

Незнайка: О, смотрите, куда это мы попали?

Появление детей со Страны Здоровья.

Жители Страны Здоровья: Мы рады приветствовать вас в нашей Стране Здоровья! Раз вы смогли к нам попасть, значит вы сильные, смелые, ловкие ребята, и мы хотим предложить вам поиграть с нами в игры.

Игра «Перебежки».

Дети идут по кругу, одной рукой держат парашют. Водящий: «1,2,3, - парашют подними, Петя, Оля – беги!». Дети меняются местами, пробегая под парашютом, который опускается. Дети должны успеть пробежать, чтобы парашют их не задел.

Игра «Утка - гусь».

Дети сидят на корточках вокруг парашюта. Водящий ходит по часовой стрелке, и гладит того, кто рядом с ним, по голове, приговаривая:

«Утка! Утка! Утка! Гусь!»

Как только он выбрал гуся, он должен убежать от выбранного игрока вокруг

парашюта. Гусь должен вскочить и побежать вслед за водящим, и попробовать успеть его осалить до того, как водящий добежит и сядет на место Гуся.

Если гусь догнал водящего, то водящий остается тот же. Если же водящий успел добежать и занять место гуся, то тот становится новым водящим, и теперь он выбирает себе гуся.

Жители страны Здоровья: А теперь давайте вместе будем танцевать!

(Флешмоб под песню «Недетское время»)

Незнайка: Спасибо, ребята, что помогли мне попасть в Страну Здоровья!

Теперь я каждый день буду делать зарядку и заниматься физкультурой. Ну а нам с вами пришло время прощаться. До свидания!

Дети под музыку выходят из спортивного зала.