

Конспект
Спортивно-развлекательное мероприятие
Тема: «Как хорошо здоровым быть»

разработал: Янковская К.В.,
воспитатель

Цель: популяризация здорового образа жизни у детей посредством спортивно-развлекательных мероприятий.

Задачи:

- актуализировать ЗОЖ;
- развивать у детей физические качества: быстроту и точность движений, выносливость, ловкость;
- воспитывать умение коллективно взаимодействовать, соблюдая правила игры;
- корректировать двигательную активность через подвижные игры.

Оборудование: компьютер /веселая музыкальная композиция для эстафет/, гимнастическая скамья, гимнастический мат, скакалка, предметы для обозначения препятствия, например, кегли.

Ход мероприятия:

Здравствуйте ребята!

Все мы знаем, что в «В здоровом теле – здоровый дух!»

Как вы думаете, что необходимо для того, чтобы ваше тело было здоровым как можно дольше? /ответы детей: закаляться, делать зарядку, заниматься спортом и т.д./

Правильно! Все мы знаем, что спорт – это тяжелый и кропотливый труд, который требует физических усилий, настойчивости и силы воли. А может ли спорт приносить удовольствие, радость и быть развлечением? /Ответы детей/

Конечно может! И чтобы это подтвердить, мы сегодня проведем такую мини-олимпиадку!

- В колонну по росту становись!
- Ровняй-сь!
- Смирно!
- На первый-второй рассчитай-сь!
- Первые номера – шаг вперед, направо, в колонну по одному становись!
- Вторые номера – налево, в колонну по одному становись!

Вот у нас две команды, которые будут соревноваться в эстафетных заданиях, выполнение которых потребует от вас скорости, быстроты реакции, ловкости, а самое главное - командной сплоченности!

Эстафета 1:

Первый в колонне бежит боковым приставным шагом огибает препятствие, возвращается, берет за талию сзади второго члена команды, и уже вдвоем

они также приставным шагом допрыгивают назад берут третьего и т.д. Та команда, которая первой соберет всех членов команды – побеждает

Эстафета 2:

Первый член команды, шагая на корточках (руки на поясе), огибает препятствие возвращается, затем следующий и т.д., пока все члены команды не закончат упражнение.

Эстафета 3:

Челночным бегом до препятствия и обратно, каждый член команды пробегает дистанцию и обратно, пока все не выполнят упражнение.

Эстафета 4:

Бегом ноги накрест первый член команды обегает препятствие, возвращается к команде под руку берет второго, они таким же шагом оббегают препятствия не размыкая рук, затем бегут за третьим и так далее.

/рекомендация: каждая эстафета может проводиться по три раза, победа определяется путем сложения побед в трех попытках/

Полоса препятствия (вариант 1):

Проскакать на корточках до препятствия (руки на поясе), выпрямится прыжками двумя ногами допрыгать до скамьи, пробежать по скамье, сохраняя равновесие – руки в стороны. На гимнастическом мате сделать кувырок вперед, затем, назад.

Полоса препятствия (вариант 2):

Два человека спина к спине, сцепившись руками, бегут до препятствия, затем один сгибается, подняв другого на спину, добегают до скамейки и пробегают, перепрыгивая через нее в одну и в другую сторону, затем по очереди делают кувырок (на мате) с разбега.

Игра «Рыбак»

Дети становятся в круг, заранее выбранный «рыбак» - во внутрь круга со скакалкой («удочкой») в руках. «Рыбак» по полу вращает скакалку, стараясь задеть остальных игроков, игроки же, в свою очередь, стараются перепрыгнуть скакалку, если «удочка» задевает игрока – он считается пойманным, и выбывает из игры, так до последней пойманной «рыбы», затем выбирается другой «рыбак» и игра возобновляется.

Игра «Кто лишний?»

По кругу ставятся стулья на один меньше, чем игроков, пока играет музыка дети бегут вокруг стульев, как только музыка заканчивается, дети стараются занять стул, один игрок выбывает. Затем убирается еще один стул, и игра продолжается и т.д.

- В колонну по одному становись!
- Ровняй-сь!
- Вольно!

Подведение итогов.

Вот и закончилась наша мини-олимпиадка. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Рефлексия:

Ребята, скажите честно, кто получил удовольствие от сегодняшнего занятия? */Ответы детей/*

- Так держать!