Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52 пгт. Дружинино

**Спортивное развлечение «Путешествие по стране Здоровья»**

**для детей 6-7 лет**

Подготовила: инструктор по физической культуре Третьякова О. В.

Дата: 13.04.23 г.

2023 г.

**Спортивное развлечение «Путешествие по стране Здоровья»**

**для детей 6-7 лет**

**Цель:** закрепление ранее полученных знаний по сохранению и укреплению **здоровья**

Дети в **спортивной форме заходят в спортивный зал**. Дети **здороваются**.

Появляется Гантелькин (в **спортивной одежде**, в руках - гантели).

**Гантелькин:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Гантелькин! Я очень рад видеть вас в **стране Здоровья**!

Раз-два! Три-четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать,

Бегемота поднимать!

*(делает упражнения с гантелями)*

-Ребята, а вы знаете, почему, я стану сильным? *(ответы****детей****)*

-Какие виды **спорта вы еще знаете**?

-Каким **спортом** можно заниматься зимой? Летом? *(ответы)*

-Что помогает всем нам стать сильными? *(ответы: занятия физкультурой,****спортом****)*

-Я предлагаю сейчас позаниматься физкультурой:

Состязание, ребятки,

Мы начнем с вами с зарядки.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу **развивать**

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочём

Настоящим силачом!»

**Разминка: «Повторяй за мной»**

А сейчас я приглашаю вас, ребята, совершить весёлое **путешествие по стране Здоровья**, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять своё **здоровье**. Отправляемся в путь. Очень полезны для **здоровья пешие прогулки**, поэтому первую часть пути мы пройдем пешком (под музыку дети идут по залу в колонне по-одному; на носках, руки за голову; на пятках, руки на поясе; ходьба в полуприсяде; в полном приседе; ходьба приставным шагом; обычная ходьба):

Носом – вдох

И выдох ртом

Дышим глубже…

А потом, марш на месте, не спеша

Раз-два, раз-два

*(ходьба на месте)*

Вот и кончилась ходьба.

**Вбегает Доктор Айболит:** «Подождите, подождите! Ох!

Я еле-еле успел.

По полям, по лесам,

По лугам я бежал

И два только слова шептал:

«Детский сал, детский сад, детский сад»

И вот я здесь!

Здравствуйте, ребята! Я добрый доктор Айболит,

Тот, кто больного исцелит!

**Гантелькин:** У нас больных нет. Все **здоровы**!

**Айболит:** Замечательно! Ребята, а что значит быть **здоровым**? *(ответы****детей****)*. Я узнал, что вы **путешествуете по стране Здоровья**, возьмите меня с собой, я буду вашим экскурсоводом.

**Инструктор:** Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь, правда, ребята? Ну, что ж, наше **путешествие продолжается.**

**Айболит:** Ребята, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми, нам нужно преодолеть полосу препятствий:

1. «Переход через болото (дети идут по «кочкам», разложенным на полу кругам)

2. «Прохождение туннеля» (проползают через «туннель»)

3. «Пройдем по мостику» (ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны)

**Айболит:** Молодцы! Все старались. Давайте сделаем привал *(сели на ковёр)*.

**Хочу загадать загадки:**

1. Гладкое, пушистое

Моет чисто.

Что такое? *(мыло)*

2. Костяная спинка,

На брюшке – щетинка.

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала *(зубная щетка)*

3. Зубаста, а не кусается

Как она называется? *(расчёска)*

-Молодцы, ребята! Правильно отгадали. Для чего нужны эти предметы? *(ответы****детей****)*. Да, все эти предметы помогают людям быть чистыми, а значит и **здоровыми**. А ещё я хочу вас познакомить с упражнениями для укрепления органов дыхания:

**Упражнение: «Надуваем шары»**

**Гантелькин:**

Для веселья, для порядка

Загадаю всем загадку:

«На пол бросишь ты его-

Он подпрыгнет высоко.

Скучно не бывает с ним

Мы играть в него хотим»

Дети *(отгадывают)*: Мяч!

**Гантелькин:** Ребята, сейчас проведем эстафету: *«Кто быстрее передаст мяч?»* *(дети, стоя в две шеренги передают мяч друг другу)*

**Гантелькин:***«Чтобы сильным быть и ловким, продолжаем тренировку»*

**Следующая эстафета: «Прокати мяч обручем»**

Доктор Айболит и Гантелькин хвалят **детей** и предлагают поиграть в игру: *«Да - нет»*

**Айболит:** Вас мы просим дать ответ:

Отвечайте *«да»* или *«нет»*

Чтоб с микробами не знаться

Надо дети закаляться. Да или нет?

**Дети:** Да!

**Гантелькин:** Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспать. Да или нет?

**Дети:** нет!

- Если хочешь сильным быть со **спортом надо дружить**

**Дети:** Да!

**Айболит:** Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь

**Дети:** Нет!

- И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины

**Дети:** Да!

**Гантелькин:** Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет

**Дети:** Да!

- Хочешь самым крепким стать

Сосульки начинай лизать!

**Дети:** Нет!

**Айболит:** А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать!

**Гантелькин:** Ребята, сейчас пока ваши папы и мамы следят за вашим **здоровьем**, а когда вы вырастите, то сами **будете заботиться о себе**. Помните, что - хорошо, а что - плохо. Занимайтесь **спортом**! Будьте **здоровы**!

**Айболит:** И на прощанье мы хотим вам подарить корзину, полную витаминов, чтобы вы были всегда **здоровы и красивы**! *(в корзине фрукты)*

Дети благодарят Гантелькина и Айболита, прощаются и уходят в группу.