

Спортивное развлечение
«Путешествие в страну солнечных лучиков» (старшая группа)

Задачи:

1. Расширять представление о составляющих здорового образа жизни.
2. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, смелость, внимательность.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Материалы:

мешочек; предметы личной гигиены (зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек, 2 бутылки с водой) ; 2 столика; 4 гриба; 3 подноса; 2 рюкзака; разноцветные листы бумаги (по количеству детей) ; воздушные шары (по кол-ву детей) ; фломастеры; музыкальное сопровождение.

Инструктор:

Энергизатор «Необычное приветствие».

- Ребята, скажите, в какой стране мы живем?

Как принято здороваться в нашей стране?

Поздоровайтесь с нашими гостями по-русски (дети практически выполняют ритуал приветствия.)

Инструктор:

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

Сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие по стране солнечных лучиков. А чтобы вы почувствовали себя настоящими жителями этой страны, я подарю вам по солнечному лучику.

Раздаёт жёлтые ленточки.

А в этой стране свои обычаи, приветствия друг друга.

Я вас сейчас научу. Давайте здороваемся спинками, коленками, щечками, носами.

Как весело нам было. Мы будем не просто путешествовать по этой стране, а завязывать узелки здоровья на память.

-Уже мы можем завязать первый узелок, потому что нам было очень весело.

Все друг другу улыбнулись и направо повернулись.

Раз-два, раз-два,

Выше ноги детвора

(Дети идут в колонне, высоко поднимая ноги) .

Станем дружно на носочки

Обойдём пеньки и кочки,

Раз-два, раз-два,

Веселее детвора.

(Дети идут в колонне на носках, руки на поясе, обходя предметы) .

Ноги выше поднимаем

И уверенно шагаем,

Раз-два, раз-два,

Веселее детвора.

(Дети идут в колонне, высоко поднимая ноги) .

По дорожке побежим

К солнышку мы поспешим,

Мы бежали, мы бежали,

И нисколько не устали.

(Дети бегут в колонне в среднем темпе) .

Мы шагаем, мы шагаем,

Выше ноги поднимаем.

Раз-два, раз-два,

Веселее детвора.

Вот мы с вами и прогулялись.

-Можем мы завязать второй узелок здоровья на память.

Находят мешочек.

Оказывается, в стране солнечных лучиков можно найти волшебный мешочек.

Заглянем в него, не боитесь?

Один ребёнок на ощупь угадывает предмет - зубная щётка.

Называет предмет, достаёт. Правильно угадал Петя?

Сделайте шаг вперёд у кого есть дома зубная щётка.

А в стране солнечных лучиков очень любят играть в игру.

Эстафета: «Собери с собой в поход предметы личной гигиены»

Будьте внимательны!

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до столика, на котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и бутылка питьевой воды.

Берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой.

Добегают до финиша и складывают в рюкзак. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задания.

Давайте посмотрим всё ли правильно собрали.

-Ребята правильно собрали в поход предметы личной гигиены, поэтому завяжем третий узелок здоровья на память.

Сколько узелков здоровья на память мы уже завязали? А хотите ещё узелки завязать.

Инструктор:

Давайте поиграем с нашими помощниками.

Игровой массаж

Эй, ребята, все ко мне

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж и начинай игру – массаж!

Разотру ладошку сильно, Растирание ладоней, пальчиков

Каждый пальчик покручу.

С ноготками поиграю, Потереть ноготки друг о друга, помять пальцы.

Друг о друга их потру.

Потом руки “помочалю”, Руки в замочек и трем в разные стороны.

Плечи мягко разомну.

На замочек их закрою, Крепко в замочек.

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчиком, Руки вперед, шевеление пальчиками.

Пусть бегут как зайчики.

Раз-два. Раз-два, Резкое сжатие и разжимание в кулак.

Вот и кончилась игра.

-Давайте четвёртый узелок здоровья завяжем на память.

Ребята, а жители страны солнечных лучиков любят участвовать в соревнованиях.

1. Игра - эстафета «Прокати мяч».

Участники каждой команды прокатывают большой мяч между кубиками до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, отдать мяч товарищу.

2. Игра - эстафета «Пингвины».

Участники выполняют прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен до ориентира и обратно.

3. Игра – эстафета «Полоса препятствий».

Участники проползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, запрыгивают на скамейку и спрыгивают с нее, бегут к своей команде.

4. Подвижная игра «Два, три, четыре».

Инструктор:

Трудно вам было? Но здоровья точно у вас прибавилось, наверно мы заслужили узелок здоровья на память.

А в стране солнечных лучиков очень любят играть, поэтому там все жители стройные и здоровые. А вы стройные? Здоровые? Тогда пора нам тоже поиграть.

Подвижная игра «Самолеты».

Завяжем ещё один узелок здоровья.

Воспитатель:

Ура! Смотрите, что я нашла.

Входит с шарами.

Ну и что, мы будем с ними делать?

Ребята, я предлагаю украсить эти шарики нашими рисунками.

И мы можем наверно завязать ещё один узелок здоровья на память.

Наше путешествие в страну солнечных лучиков подходит к концу.

Инструктор:

-Я получила 7 узелков здоровья на память.

Интересно, а вы сколько?

Ребята вы тоже стали как солнечные лучики, красивые, счастливые, дружные.

Я желаю вам быть всегда здоровыми!

Можем вернуться в группу, и будем на улице играть с шариками.

Попрощаемся с гостями локоточками, улыбнёмся им и скажем до свидания!

Все участники (взрослые и дети) поют песню В. Шаинского «Улыбка»

Под музыку и аплодисменты все выходят из зала.

