

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Физкультурное развлечение: «Спорт я люблю, самым сильным стать хочу!»

(подготовительные группы)

 Подготовил:

Инструктор по физической культуре:

 Сорокина Анна Александровна

Тюмень, 2023

Цель:

Повысить у детей интерес к физической культуре и **здоровому образу жизни.**

Задачи:

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать любовь к **спорту**, физической культуре;

- развивать выдержку и внимание на занятиях по физической культуре;

Инвентарь: разноцветные флажки, мячи большого диаметра, корзины, дуги, мостик, канат, плоские обручи, большие фитболы,

Ход мероприятия:

Инструктор: Все мы хотим **быть здоровыми**, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать.

Ребята, а что вы делаете, чтобы **быть здоровыми**?

Дети: (Ответы детей.)

Инструктор: Чтоб **здоровым оставаться,**

Зарядкой нужно заниматься.

На зарядку становись!

И **здоровьем зарядись**!

*(Дети выполняют под музыку энергичную разминку, где инициатором выполняемых движений иногда выступают сами дети))*

Инструктор: Все собрались? Все **здоровы**? Бегать и играть готовы?

1. Эстафета с мячом *«Перенеси арбуз»*

Дети в двух колоннах, по команде инструктора стартуют с мячом большого диаметра в двух руках перед собой, добегают до корзины кладут мяч (арбуз), бегут назад. Следующий бежит до корзины и вытаскивает мяч (арбуз) несет другому. И таким образом пока не закончится колонна. Побеждает команда, кто первыми закончит задание.

2. Эстафета *«Успей добежать»*

По команде инструктора дети из двух колонн стартуют вперед до инструктора у которого в руках 2 платка по команде он одновременно их подбрасывает вверх, задача детей добежать и поймать платок пока он не упал на пол.

Минутка отдыха с самомассажем:

Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный **оздоровительный массаж**.

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

- Чтоб не кашлять, не чихать будем носик растирать,

- Лобик тоже мы потрем ладошку ставим козырьком.

- Вилку пальчиками сделай, ушко ты погладь умело.

- Знаем, знаем, да, да, да! нам простуда не страшна!

4. Конкурс загадок на тему здоровья.

3. Эстафета *«Полоса препятствий»*

На усмотрение инструктора по физической культуре создается полоса препятствий исходя из наличия подходящего инвентаря.

4. Спортивная игра *«Силачи»*

Дети из двух колонн парами выполняют упражнение перенос фитбола приставным шагом (мяч между детьми на уровне живота) до корзины, возвращаются бегом назад, следующая пара бежит бегом до фитбола и несет в паре приставным шагом, зажав фитбол на уровне животов.

Побеждает команда, которая первая справилась с упражнением.

Инструктор: - Ребята! Наше развлечение подошло к концу, и сейчас станцуйте ребята ваш общий танец!