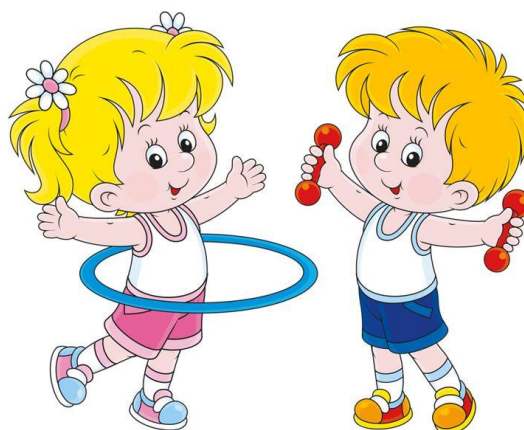


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №464 г. Челябинска»



## Веселые старты

### *«Быть здоровыми хотим»*

*в рамках проведения акции «За здоровый образ жизни!»*

для детей старшей группы

Дата, время и место проведения:

19.04.2019 г.

09.00, музыкально-спортивный зал

Инструктор по физкультуре:

Якунина Н.В.

**Цель:** Повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- прививать любовь к спорту и физической культуре;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

**Ход сценария:**

Под спортивный марш дети входят в зал и становятся по периметру зала.

Дети читают стихи:

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафеты,

Будем бегать быстро, дружно.

Победить нам очень нудно!

\*\*\*

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой

Будет стройна фигура.

Инструктор:

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт!

**Звучит музыка, в зал входит «Доктор»**

**Доктор.** Здравствуйте, дети, как живете? Как животик?

**Ведущий.** Доктор, всех вы осмотрите!

Никого не пропустите!

**Доктор:**

Все дышите, не дышите,

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите, опустите,

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь.

А теперь садитесь.

Погляжу я из очков

На кончики язычков,

А теперь скорее мне ушки покажите,

Покажите ручки мне, ножки покажите.

Да! Осмотром я доволен –

Из ребят никто не болен.

**Инструктор:** Да, ребята все здоровы, потому что любят спортом заниматься и каждый день делают зарядку.

**Доктор:** Молодцы! Ребята помогите, у меня беда. В Африке заболели обезьянки. Вылечить их смогут только волшебные витамины. Как же мне их найти, в аптеке таких не продают.

**Инструктор:** Не волнуйся доктор, мы с ребятами тебе поможем. За каждое выполненное ребятами задание волшебные витаминки будут появляться вот в этом необыкновенном сосуде (*показывает*). Как только сосуд будет наполнен, мы его передадим для лечения обезьянок.

Становись с нами в круг.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

С вами сделаем зарядку!

*Дети становятся в круг*

## **Танцевально-ритмическая разминка «Зарядка»**

**(песня группы «Кукутики»)**

*После проведения зарядки Доктор шутливо проверяет силу детей*

**Доктор.** Поскорее выходите, свою ловкость покажите.

**Инструктор:** Доктор, давай познакомимся с нашими командами:

«Крепыши», «Здоровячки», «Силачи».

### **1 эстафета: « Передай кеглю»**

По сигналу первый участник бежит до фишки с кеглей в руках, огибает ее, возвращается обратно и передает следующему.

*Подведение итогов.*

*Доктор шутливо пытается освежить детей и опускает несколько «витаминок» в сосуд (используются чехольчики от яиц киндерсюрприза)*

**Инструктор:**

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – здоровье, спорт – игра,

Физкульт – ура!

*Показательное выступление Данилейко Ксении*

*с номером художественной гимнастики*

### **2 эстафета: «Бег змейкой»**

По сигналу первый участник бежит между фишками с мячом в руках туда и обратно. Передает мяч следующему участнику.

*Подведение итогов.*

*Доктор шутливо пытается пощупать пульс у детей и опускает несколько «витаминок» в сосуд (используются чехольчики от яиц киндерсюрприза).*

**Инструктор:**

А сейчас мы немного отдохнем, и я загадаю вам загадки.

\*\*\*\*\*

В этом светлом магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не одежду, не продукты,  
И не книги, и не фрукты.  
Здесь микстура и таблетки,  
Здесь горчичники, пипетки.  
Мази, капли и бальзамы  
Для тебя, для папы с мамой.  
Для здоровья человека  
Открывает дверь — ...  
(Аптека)

\*\*\*\*\*

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — ...  
(Витамины)

\*\*\*\*\*

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или уложу в кровать,  
Или разрешу гулять.  
(Градусник)

\*\*\*\*\*

Худая девчонка —  
Жесткая чёлка,  
Днём прохлаждается.  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается:  
Голову покроет

Да стены помоем.  
(Зубная щётка)

\*\*\*\*\*

У меня помощник есть,  
Пользы от него не счесть :  
Всех микробов убивает  
И болезни прогоняет.  
В руки я его возьму,  
Хорошенько их потру  
Сполосну водой и вот-  
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

*Доктор опускает несколько «витаминок» в сосуд  
(используются чехольчики от яиц киндерсюрприза).*

### **3 эстафета: «Разложи и собери»**

Напротив каждой команды разложены 4 обруча. В первом обруче лежат три мяча. По сигналу первый участник берет один мяч, кладет во второй обруч, возвращается за вторым мячом и также кладет в третий обруч, возвращается за третьим мячом и аналогично кладет в четвертый обруч. Бежит обратно, передает эстафету ладошкой и становится в конец колонны. Следующий участник собирает мячи аналогичным способом: берет мяч из второго обруча, кладет его в первый и т.д.

*Подведение итогов.*

*Доктор шутливо пытается освежить детей и опускает несколько «витаминок» в сосуд (используются чехольчики от яиц киндерсюрприза).*

### **Игра с Доктором «Полезно-вредно. Да-нет»**

Каша вкусная еда,  
Это вам полезно? (да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети? (да).  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (нет)  
Щи – отличная еда.  
Это нам полезно? (да)

Чтоб с микробами не знаться,  
Надо дети закаляться? (да)  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, дети? (нет)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
А от гриппа и ангины  
Нас спасают витамины? (да)  
Съесть большой мешок конфет.  
Это вредно, дети? (да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!

*Доктор опускает несколько «витаминок» в сосуд  
(используются чехольчики от яиц киндерсюрприза).*

#### **4 эстафета: «Переправа через ручеек»**

Напротив команд разложены модули в виде мостика. По сигналу первый участник бежит по модулям, стараясь удержать равновесие, обегает фишку и возвращается обратно также по «мостику». Передает эстафету ладошкой и встает в конец колонны.

*Подведение итогов.*

*Доктор шутливо проверяет у детей ноги: «Никто не промочил?» и  
опускает несколько «витаминок» в сосуд*

*(используются чехольчики от яиц киндерсюрприза).*

**Инструктор:** Ну вот доктор. Мы твою просьбу выполнили. Сосуд полон волшебными витаминами. Для хорошего бодрого настроения вставай с нами танцевать.

#### **Танец «Смешные повторялки», «На палубе матросы»**

**Доктор:** Ребята я хочу вам пожелать крепкого здоровья, не болеть, каждый день заниматься физкультурой. Ну а если к вам пришел доктор на помощь, постарайтесь выполнять все его советы.