

Сценарий физкультурного развлечения
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Тема: «Здоровью – цены нет!»
(русские народные традиции по сохранению здоровья)

*Составила: Крикун Наталия Николаевна, инструктор
по физической культуре, 17.01.2023г.*

Цель: повышать уровень физической подготовленности и двигательную активность детей через русские народные подвижные игры, используя инновационные подходы.

Задачи:

1. создать у детей положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение; развивать двигательные навыки: быстроту, силу, выносливость, равновесие
2. формировать потребность в здоровом образе жизни;
3. приобщать детей к культуре и традициям русского народа.

Материалы и оборудование: музыкальные фонограммы, колонка, ворота для подлезания – 4 шт., платочек, дорожка равновесия – 2 шт., мешки для прыжков – 2 шт.

Предварительная работа:

Разучивание русских народных подвижных игр с правилами и художественным словом.

Ход мероприятия

Дети входят в музыкальный зал, строятся в 2 шеренги друг напротив друга.

Физинструктор: Здравствуйте, детишки: девчонки и мальчишки! Я предлагаю вам сегодня отправиться в сказочное путешествие по русским

народным играм, чтобы стать сильными и здоровыми, как богатыри русские.

Вы согласны?

Дети: Да!

Физинструктор: Тогда, вперёд, в сказку!

Выходит Василиса.

Василиса: Здравствуйте, ребята! Я слышала, что вы собрались играть в русские народные игры. Я вас научу. Только перед любой игрой надо сделать разминку, чтобы набраться сил и поднять настроение. Пришло время игры. С чего начинается игра? (дети отвечают: со считалки, с зачина, выбирается водящий, объясняются правила игры).

1) Проводится русская народная подвижная игра «Золотые ворота».

Золотые ворота!

Проходите господа,

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз –

Не пропустим вас!

Василиса: Поиграли мы чуть -чуть вместе дальше держим путь.

Вот преграда на пути, как через неё пройти?

Василиса: Чтобы поиграть в следующую игру, надо отгадать загадки:

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него жить не можем! (воздух)

Меня пьют, меня льют.

Всем нужна я,

Кто я такая? (Вода)

Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
А зовут тебя все ... (солнце)

Физинструктор: Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!
Предлагаю поиграть в игру, которую любит солнышко:

2) Проводится русская – народная игра «Гори, гори, ясно!»

Гори, гори, ясно!

Чтобы не погасло!

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Василиса: Поиграли мы немного и опять пора в дорогу. Вот преграда на пути, как через неё пройти?

3) Эстафета «Пройди преграду» (нужно проползти под воротами, затем пройти по дорожке равновесия, и перешагнуть ворота)

4) Эстафета «Прыжки в мешках»

5) Эстафета «Скачки на лошадках»

Василиса: А сейчас, я хочу узнать хорошо ли вы знаете, что такое здоровый образ жизни. Я вам буду читать вопросы, а вы внимательно слушайте и если то, что я говорю правильно – вы хлопайте, а если нет, то топайте.

6) Проводится игра «Хорошо-плохо»

Вопросы к игре:

Мыть руки и принимать душ;

Перед сном много пить и есть;

Проветривать комнату перед сном;

Смотреть страшные фильмы;

Много гулять на свежем воздухе;

Играть перед сном в шумные игры;

Кушать сладкую и жирную пищу;
Есть больше овощей и фруктов;
Надевать чужую одежду и обувь;
Смотреть на яркий свет;
Делать гимнастику для глаз;
Грызть орехи зубами;
Два раза в день чистить зубы.

Василиса: Молодцы, знаете, как сохранить здоровье. На этом наше путешествие закончилось. Спасибо вам за радость, хорошее настроение, улыбки и смех. Так смеяться могут только добрые, здоровые дети. Вы теперь знаете, как сохранить здоровье. Желаю вам быть красивыми, крепкими, сильными. До свидания!