

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №30 Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Сценарий спортивного досуга
«Путешествие в страну Спортивное Здоровье»
для детей старшего дошкольного возраста
к Международному дню спорта и
Дню Всемирного здоровья.**



Составитель:
Скорикова Александра Леонидовна
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург, 2024

Спортивный досуг
«Путешествие в страну Спортивное Здоровье»
для детей старшего дошкольного возраста
к Международному дню спорта и
Дню Всемирного здоровья.

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: создать условия для развития быстроты, ловкости, координации движения, ориентировки в пространстве. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности.

Оздоровительные задачи: создать условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья, возраста детей и их функциональных возможностей.

Развивающие: способствовать развитию выдержки и внимания в играх и эстафетах.

Воспитательные: способствовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки. Воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

Интеграция областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Целевая аудитория: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Место проведения: спортивный зал.

Форма организации деятельности детей: взаимодействие с одноклассниками (в том числе с инструктором) в процессе разрешения коммуникативных задач.

Технические средства: музыкальный центр, флешка.

Оборудование: 4 маленьких мата, 2 кузнечика, 2 ориентира, 2 фитбола, 2 теннисные ракетки, 2 теннисных мяча, 8 стоек, 2 волейбольных мяча, кегли с картинками фруктов и овощей - 8 шт., гимнастические палки с мишурой, голубая ткань (волна), 2 обруча, 8 конусов, 2 координационные лестницы, картинки видов спорта, 20 цветных шариков, нестандартное оборудование - солнышко с лентами (лучиками), 10 массажных ковриков.

Предварительная работа:

- Беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
- Рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье;

- Рассматривание альбомов, иллюстраций на тему «Виды спорта»
- Загадывание загадок о различных видах спорта.

Работа с родителями:

Для родителей выпущен буклет «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка». Вместе с детьми родители еще раз беседуют на тему здорового образа жизни, видов спорта и отвечают на вопросы викторины. Повторяют вместе с детьми пальчиковую гимнастику "Спортсмены". (Весь материал оформлен инструктором предоставляется родителям в электронном виде, с возможностью распечатать) смотри приложение № 1.

Ход мероприятия.

*На спортивную площадку приглашаю, дети, вас!
Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!*

Под музыку «Спортивный марш» дети входят в зал, строятся в шеренгу по одному.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня наше мероприятие посвящено Международному дню спорта и Всемирному Дню Здоровья! Это одни из самых замечательных праздников в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Отмечают эти праздники 6 и 7 апреля!

*Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!*

Инструктор: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом и закаляться. Ребята, я предлагаю вам совершить путешествие в увлекательную страну «Спортивное Здоровье». И наше путешествие будет проходить по станциям, где вас ждут приключения и хорошее настроение.

Инструктор: к путешествию готовы?

Дети: да!

Инструктор: В увлекательное путешествие шагом марш!

Разминка. (Под музыкальное сопровождение «Эй !Ух! В здоровом теле-здоровый дух!»)

Упражнения в ходьбе и беге:

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;
- ходьба на носках, руки вверх;
- легкий бег на носках;
- ходьба на пятках, руки сзади в замок;
- бег с захлестыванием голени;
- ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны;
- подскоки, руки на поясе ;
- бег боковым галопом, лицом в круг, правым и левым боком;

- ходьба с восстановлением дыхания: вдох - руки в стороны, выдох - руки опустить.

Инструктор: Вот мы и на первой станции под названием **«Ритмическая»** (инструктор обращает внимание на презентацию – слайд 2)

Ребята, как вы думаете, что мы будем делать на этой станции?

На этой станции мы будем укреплять свой организм. Каким образом мы можем это делать?

Правильно ребята, самый простой способ укрепить свой организм – это делать зарядку, и я вас приглашаю на разминку.

*Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну – ка, стройся на зарядку!*

Перестроение в рассыпную для выполнения ОРУ с помпонами для черлидинга (метелочки) .

Ритмическая гимнастика «Спорт и здоровье». (Под музыкальное сопровождение «Спорт и здоровье» – Соловушка)



Инструктор: Молодцы ребята, здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Инструктор: А сейчас я предлагаю отправиться на следующую станцию, где будут проводиться соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети делятся на две команды). Я предлагаю название команд: команда «Спортивные» и команда «Здоровые». Команды строятся в две колонны.

Девиз команды «Спортивные»:

*«Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт- помощник! Спорт- игра!
Спорт- здоровье на года!»*

Девиз команды «Здоровые»:

*«Вместе мы – сила, вместе мы – класс!
Здоровый образ жизни – это все для нас!»*

Инструктор: а сейчас ребята отгадайте загадку:

На стадионе бег, ходьба,

Прыжки, метанье,

Как правильно назвать соревнования? (Лёгкая атлетика)

Инструктор показывает презентацию – слайд 3.

Станция «Легкоатлетический марафон» (бег с препятствиями)

Оборудование: препятствия для перепрыгивания - 4 мата, 2 кузнечика, 2 ориентира.

Ход проведения: участники бегут преодолевая препятствия (2 малых мата, стойки с кузнечиком), отталкиваясь одной ногой, оббегают ориентир, назад возвращаются гладким бегом, передают эстафету правой рукой.



Инструктор: Молодцы, настоящие легкоатлеты! Отправляемся дальше.

Предлагаю отправиться на следующую станцию высоко поднимая колени, руки на пояс.

Инструктор:

Мы с лошадью моей друзья,

Её характер знаю я.

Друг друга понимаем с полуслова,

Иначе не получим титул чемпиона. (Конный спорт)

Инструктор показывает презентацию – слайд 4.

Станция «Конный спорт»

Оборудование: 2 фитбола, 2 ориентира.

Ход проведения: по сигналу участники допрыгивают до ориентира на фитболе, назад возвращаются бегом, неся фитбол в руках, передают фитбол.



Инструктор: Отлично справились с заданием, ребята! Отправляемся дальше. На следующую станцию отправляемся перепрыгивая с кочки на кочку.



Инструктор:

*Шустрый мяч и две ракетки
Все удары чётки, метки
До победного играть!
Никому не уступать! (Теннис)*

Инструктор показывает презентацию – слайд 5.

Станция «Теннисный корт»

Оборудование: 2 теннисные ракетки, 2 теннисных мяча, 8 стоек.

Ход проведения: по сигналу участники с ракетками в руках, на которых лежат теннисные мячи, двигаются змейкой между стойками. Обходят последний ориентир и возвращаются по прямой назад, передают ракетку следующему.



Инструктор: Молодцы, настоящие теннисисты! В стране «Спортивное здоровье» время обеда. Для того, чтобы быть здоровым надо вовремя питаться, есть полезные продукты. Сколько раз в день надо кушать? Какие бывают продукты? Ответы детей.

Инструктор показывает презентацию – слайд 5.

Станция «Да – Нет» (Общая игра)

*Каша вкусная еда
 Это нам полезно? (Да)
 Лук зеленый иногда
 Нам полезен, дети? (Да)
 В луже грязная вода
 Будет нам полезна? (Нет)
 Щи - отличная еда
 Это нам полезно? (Да)
 Фрукты – просто красота!
 Это нам полезно? (Да)
 Грязных ягод иногда
 Съесть полезно, дети? (Нет)
 Овощей растет гряда.
 Овощи полезны? (Да)
 Сок, компотик пить всегда
 Нам полезно, дети? (Да)
 Съесть мешок большой конфет
 Это вредно, дети? (Да)
 Лишь полезная еда
 На столе у нас всегда! (Да).*

Инструктор: В нашем рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов.

Станция «Фруктово-овощной марафон».

Оборудование: 2 мяча, кегли с картинками фруктов и овощей.

Ход проведения: по сигналу игроки должны сбить кеглю мячом, на которых изображены овощи и фрукты. Каждому игроку дается 3 попытки. Одна команда сбивает овощи, другая фрукты. Какая команда собьет (съест) больше кегль, та команда выигрывает.



Инструктор: Кушайте ребята 4 раза в день, ешьте полезные продукты. Это наполняет организм энергией.

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

(Ответ детей)

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

(Ответы детей)

Инструктор: Для того чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно!

Инструктор показывает презентацию – слайд 6.

Станция «Плавательная гонка».

Оборудование: гимнастические палки с мишурой (душ), 6 конусов, голубая ткань (волна).

Ход проведения: по сигналу игроки бегут змейкой между конусами до душа (гимнастической палки с мишурой). Поднимают палку вверх, трясут ей – считая до 5 (принимают душ), возвращаются обратно гладким бегом «ныряя в волну», передают эстафету следующему игроку.



Инструктор: Молодцы, настоящие пловцы! Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье.

Чтоб здоровы были ножки, мы пройдемся по дорожке!

Дети идут до следующей станции по массажным коврикам.



Инструктор: Ходьба по массажным коврикам, это отличное профилактическое средство от многих заболеваний. А теперь отгадайте загадку:

Здесь команда побеждает, если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко, не в ворота – через сетку.

И площадка, а не поле.

У спортсменов в (волейболе)

Инструктор показывает презентацию – слайд 7.

Станция «Волейбольный круговорот».

Оборудование: 2 мяча, 2 обруча, 8 конусов.

Ход проведения: по сигналу игроки бегут змейкой между конусами, в конце встают в обруч и подбрасывают мяч 3 раза. Обратно возвращаются гладким бегом, передают эстафету следующему игроку.



Инструктор: Отлично справились с заданием, ребята! Сейчас нас ждет последняя станция – игровая.

Инструктор показывает презентацию – слайд 8.

Игровая станция. Подвижная игра «Спорт фест».

Оборудование: 2 координационные лестницы, картинки видов спорта, 20 цветных шариков.

Ход проведения: на середине зала разложены картинки с видами спорта и цветные шарики (огоньки), с разных сторон зала лежат две координационные лестницы – одна со снежинкой (для зимних видов спорта), другая с солнышком (для летних видов спорта). Дети делятся на две команды: одна команда отвечает за летние виды спорта, другая за зимние. Звучит музыка инструктор показывает вид спорта на картинке, дети его изображают (бегут как легкоатлеты, плывут как пловцы, скользят как на лыжах и т.д.) По окончании музыки дети берут по одной картинке и кладут в ту координационную лестницу, к какому виду спорта: летнему или зимнему относится эта картинка. Звучит музыка дети изображают следующий вид спорта, по окончании музыки – дети берут по огоньку (шарику) и украшают свои координационные лестницы. В конце игры инструктор проверяет правильность выполнения задания и подсчитывает количество огоньков. У команды, у которой большее кол-во огоньков, та команда выигрывает.



Инструктор: Ребята, а вы слышали такое выражение «Солнце, воздух и вода! Наши лучшие....?Правильно друзья! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делает их крепкими. Посмотрите ребята, а вот и наше солнышко. Давайте сыграем в игру, кто быстрее доберется до солнышка, у того будет много витамина Д.

Игра на развитие мелкой моторики «Кто быстрее доберется до солнышка».

Оборудование: солнышко с лентами (лучиками).

Ход проведения: на полу лежит солнышко, от которого в разные стороны отходят ленты (лучики) с палочками. По сигналу игроки начинают наматывать на палочку ленту. Кто быстрее намотает ленту и доберется до солнышка, тот и выигрывает.



Инструктор: Нужно с пальцами дружить, чтоб здоровым, крепким быть.

Пальчиковая гимнастика "Спортсмены"

*Чтоб болезней не бояться,
(Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны)
Надо спортом заниматься.
Играет в теннис — теннисист,
Он спортсмен, а не артист.
В футбол играет — футболист,
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)
В хоккей играет — хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол — баскетболист.
вверх, к плечам, в стороны.*

Подведение итогов.

Инструктор: Ребята, на этом наше путешествие подошло к концу. А кто же победил? Победили все! Потому что все получили заряд бодрости и хорошее настроение. Дружите со спортом и будьте здоровы!

*Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник, спорт – здоровье,
Спорт – игра, крикнем мы – физкульт... ура!*

Используемая литература:

1. Володин В.В. «Отгадай-ка. Стихотворные загадки для детей 4-7 лет». Издательство Гном 2022
2. Картушина М.Ю. «Праздники в детском саду». Издательство: Скрипторий 2015
3. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010г.
4. Интернет ресурсы.