

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение Искитимского района Новосибирской области
детский сад «Теремок» п.Керамкомбинат**

**Конспект спортивного развлечения в
подготовительной группе «Смешарики»
МКДОУ д/с «Теремок» п.
Керамкомбинат
«На зарядку становись!»**

Воспитатели: Чернышова Е.А.

Окунева О.П.

Муз. руководитель: Тапилина И.О

Участвуют: ведущая, инопланетянин, дети.

Цель: удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать желание систематически заниматься физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Ведущая: Рассчитайтесь по порядку, становитесь на зарядку.

Начинай с зарядкой день, прогоняй зарядкой лень.

Дети, кто расскажет, какая польза человеку от утренней зарядки?

(*Ответы детей: «Зарядка помогает поскорей проснуться, прогоняет остатки сна, она приучает человека к дисциплине, укрепляет здоровье, делает сильными и добрыми мышцы и суставы»*). Всё верно, что вы только, что сказали. Зарядка приучает всех вас к хорошей осанке, помогает вам выпрямляться, когда вы ходите или сидите. От зарядки лучше становится дыхание, развиваются мышцы, они словно наливаются силой, и я знаю, что каждый из вас начинает своё утро в детском саду с зарядки. Вот сегодня мы с вами повторим несколько полезных упражнений.

Ведущая: Все вздохнули глубоко! Приготовились к зарядке!

Ноги ставим широко, будет всё у нас в порядке!

Проводится показ и выполнение гимнастических упражнений под скандирование детьми текста.

Текст	Движения
1. Встали прямо, руки в боки, На ногах начнём подскоки. Вот так, вот и так, И вот этак и вот так!	<i>Дети ставят руки на пояс, делают лёгкие подскоки двумя ногами на месте.</i>
2. На носочки дружно встали, Руки кверху мы подняли Вот так, вот и так, И вот этак и вот так!	<i>Поднимаются на носочки, вытягивают руки и опускают их к плечам.</i>
3. Руки в боки, как ворота, Начинаем повороты. Вот так, вот и так, И вот этак, и вот так!	<i>Дети ставят руки на пояс, делают повороты корпуса вправо и влево.</i>
4. Приседанья аккуратно Делать очень нам приятно. Вот так, вот и так, И вот этак, и вот так!	<i>Дети ставят руки на пояс, делают мягкие пружинистые приседания.</i>
5. А теперь мы отдохнём - Руки кверху и вздохнём. Вот так, вот и так, И вот этак, и вот так!	<i>Дети поднимают руки вверх, делают несколько дыхательных упражнений для успокоения.</i>

Молодцы, вы все движения выполняли правильно. Значит, как я вижу, вы все любите делать зарядку. Ну что это, я слышу, какие то таинственные звуки. Послушаем внимательно, может быть, мы сумеем определить, что там произошло?

Вот это да! Оказывается, сейчас к нам сюда придёт гость. Да не простой, а инопланетный. Интересно, похож он на нас, умеет ли он понимать наш язык, иначе,

как мы с ним будем разговаривать? Давайте, дети, встретим инопланетянина приветствием – похлопаем в ладоши.

Дети хлопают в ладоши. Опасливо озираясь, появляется инопланетянин.

Ведущая: Здравствуй уважаемый гость с другой планеты! Мы рады тебя видеть. Правда, дети? Давайте поздороваемся с нашим гостем.

Дети, не вставая с мест, произносят слова приветствия. Инопланетянин робко улыбается и тоже кивает головой в знак приветствия.

(*Обращаясь к гостю*). Мы знаем, что вы хотите проверить, как наши дети дружат со спортом? Мы рады вам это показать. (*Детям*) Дети, мне кажется, что этот гость не понимает моих слов. Может быть, мы ему поможем выучить хоть некоторые слова вашего языка? Для этого давайте проведем специально для него маленькую спортивную разминку. (*Гостю*)Уважаемый гость, сейчас мы тебе покажем упражнение с движениями. И ты увидишь, что обозначают все его слова, потому что мы покажем их действиями.

Москва, Река, Широка, Глубока, Все Окей, Три хлопка, Созвонимся, Пока!

Ведущая: Вот видите, наш гость уже понял – здесь его никто не обидит, мы ему только рады! (*Обращаясь к гостю*). Дорогой гость, мы вам очень рады. Вы сами убедитесь, что наши дети очень добрые. И что они любят спорт. Вы меня понимаете?

Инопланетянин (говорит тонким голосом, отдельно произнося каждое слово) Я вас понимаю, спасибо за добрую встречу. Я рад видеть, как дети дружат со спортом.

Ведущая: мы как раз сегодня, только что перед твоим появлением здесь, разговаривали о пользе утренней зарядки.

Инопланетянин: Да – да, я понимаю, зарядка – это такое дело, от которого всем польза. Я у себя на родной планете тоже ежедневно делаю зарядку.

Ведущая: А какая у Вас зарядка?

Инопланетянин: Например, утром рано тянем друг друга за носы – вот всем бывает весело! Хотите, я научу этому веселому упражнению и всех ваших детей?

Ведущая: Нет – нет, это что же за упражнение такое – друг друга за носы тянуть. Нет, наша зарядка вовсе не такая, она полезная.

Инопланетянин: А что значит-полезная? Объясните мне, пожалуйста.

Ведущая: Что, ребята, поможем нашему гостю, поясним ему, какой бывает польза от утренней зарядки?

Дети: (хором) Да!

Ведущая: Сейчас мы вам пропоем песенку, которая так и называется - «О зарядке!». Правда в ней речь идет о мальчишке-школьнике, но ведь и все наши дети скоро пойдут в школу. И из этой песенки ты узнаешь о пользе, которую приносит всем и каждому зарядка.

Идет исполнение песни «О зарядке» композитора М. Старокадомского на стихи М. Львовского и Л. Кронгауза с ритмическими действиями на каждом куплете. Инопланетянин тоже вслед за детьми пытается выполнить нужные физкультурные действия.

Текст	Движения
<p>Ни мороз мне не страшен, ни жара Удивляются даже доктора:</p> <p>Почему я не болею, Почему я здоровее Всех ребят из нашего двора?</p> <p>Припев: Потому что утром рано Заниматься мне гимнастикой не лень. Потому что водой из-под крана Обливаюсь я каждый день.</p>	<p>Дети делают сгибания рук в локтях, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>Руки поочередно выпрямляются сначала в стороны, затем – вверх.</p> <p>Дети маршируют на месте Делают приседания, руки вверх. Поднимают руки вверх, вращают кистями. Растирают ладонями грудь.</p>
<p><i>Действия во время исполнения всех припевов одинаковы</i></p>	
<p>Трудный задали на дом нам урок, Сделал я всё, что надо, точно в срок. Я водил гулять братишку, Я читал смешную книжку, На катке под вечер не продрог.</p> <p>Припев Я дела выбираю потрудней, Я задачи решаю посложней. Я повсюду успеваю, Я усталости не знаю, И звучит моя песня веселей.</p> <p>Припев</p>	<p>Поднимают руки вверх, качают в стороны. Руки на пояс, наклоны вперед.</p> <p>Руки назад, движения конькобежцев.</p> <p>Наклоны в стороны, руки на поясе.</p> <p>Легкий бег на носках.</p>

Инопланетянин: Какая замечательная песенка у вас есть про зарядку. И какая это замечательная вещь – сама зарядка. Когда я вернусь на свою планету, я обязательно расскажу всем про это. А нельзя ли мне попросить вас показать ещё какую-нибудь зарядку.

Ведущая: Мы с ребятами рады, что ты понял, какая от зарядки польза. И, конечно же, мы с удовольствием покажем тебе ещё одну зарядку. Зарядка это у нас ритмическая, танцевальная.

Ритмическая гимнастика под музыку «Инопланетяне», с дисками

Ведущая: А теперь, уважаемый гость, дети покажут, как они умеют выполнять различные физические упражнения. Такие упражнения можно выполнить только

после тренировки. Помогут нам в этом различные спортивные принадлежности. С ними мы делаем, как утреннюю гимнастику, так и гимнастику после сна.

Спортивная композиция «Закаляйся»

Инопланетянин: Мне пора возвращаться на свою родную планету, но я запомню, что по утрам надо обязательно делать зарядку.

Ведущая: Мы предлагаем тебе вместе с нами сделать ритмическую гимнастику по показу на экране.

Ритмическая гимнастика Робот «Бронислав»

Ведущая: Дети, давайте помашем нашему гостю на прощанье. (Дети машут руками, Инопланетянин уходит). И наш праздник, посвящённый зарядке, тоже подошёл к концу. Скажем напоследок наши любимые слова о ней.

Дети(хором): « Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

