

Розвага з фізичного виховання «У країну спорту».

мета: удосконалювати фізичні якості, навички та вміння; розвивати фізичні та вольові якості в умовах змагання, швидкість, спритність, загальну витривалість; розвивати уміння оцінювати якість виконання своїх рухів, організованість, самостійність; сприяти розвитку доброго настрою під час спортивних ігор.

Хід:

Вихователь: Добрий ранок, добрий час. Рада бачити всіх вас.

Всім відомо, це чудово, коли кожен з нас здоровий.

– Сьогодні, діти, ми з вами відправимося в подорож до країни Здоров'ячків. А чи знаєте ви чому вона так називається? Що потрібно робити для того, щоб бути здоровим, сильним, спритним?

– Давайте привітаємо лікарів природи, які дають нам здоров'я.

***Я вітаю тебе, Земле** (руки в сторони)*

***Я вітаю тебе, Вода** (руки вниз)*

***Я вітаю тебе, Повітря** (руки вперед)*

***Я вітаю тебе, Сонечко** (руки вгору)*

Вихователь: А від чого у людей хвороби? (*попадають в організм мікроби*)

Мікроб: Де взялися хвороби? Їх створили мікроби.

Ми маленькі злодіяки, хулігани, розбишаки.

Ми живем усюди, де є повно бруду.

У болоті і грязюці, у смітті і у пилюці.

Під брудними нігтями, пазурями й кігтями.

Той хто руки не помие, їх ковтне і захворіє.

(Заходить Спортикус.)

Спортикус: Вам малята, мій привіт і напутнє слово.

Мийтеся, купайтеся, повтікають всі мікроби,

Разом з ними – всі хвороби.

Спорт любіть з дитячих літ і ростіть здорові.

– Я займаюся спортом і тому я такий сильний та спритний. Якщо ви кожного дня будете займатися спортом, ніякий Мікроб вам не страшний.

– А я прийшов до вас не просто так, а прийшов ,щоб разом з вами позмагатися. Готові До змагання?

Діти: Таааак!!!

Спортикус:

Естафета: чий поїзд приїде першим і не розгубить вагончики. (Діти по черзі зачепляються за першого гравця команди, треба не розривати вагони)

Естафети зі скакалкою:

Ігрок стрибає через скакалку, просуваючись вперед ,оббігає орієнтир, повертається у команду.

Естафета «Кенгуру»

Інвентар: баскетбольні або гумові м'ячі.

За сигналом ведучого першим гравцям необхідно, затиснувши баскетбольний м'яч між колінами, дострибати до фінішної точки, оббігти її і з м'ячем в руках повернутися назад.

Естафета «Зібрати пірамідку»:

Біжить до піраміди перший гравець, одягає кільце на пірамідку, повертається і біжить наступний гравець, поки не зберуть пірамідку.

Естафета «Перекати м'яч змійкою»:

Вихователь проводить дві паралельні лінії на відстані 10 м одна від одної, між ними ставляться кеглі одна за одною навпроти кожної команди. Перші гравці команд за сигналом вихователя починають котити м'яч по підлозі рукою по поміж кеглів до протилежної лінії. Опинившись за нею, беруть м'яч у руки і бігом повертаються до наступного гравця, передають м'яч йому, а самі стають у кінець колони. І т.д., доки не закінчать усі.

Завдання: Чи знаєте ви приказки та прислів'я про здоров'я?

(Допомагають діти з залу, розповідають приказки, прислів'я про здоров'я, спорт та силу.)

Хвороба знаходить того, хто її боїться.

Без здоров'я немає хорошого життя.

В здоровому тілі - здоровий дух.

Веселий сміх — здоров'я.

Здоров'я — краще багатства.

Захворіти легко - вилікуватися важко.

Фізкультурою займатися будеш - про хвороби забудеш.

Чистота - запорука здоров'я.

Здоров'я за гроші не купиш.

Коли немає сили, то й світ не милий.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а погубивши – плачемо.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Рух - це здоров'я.

Вихователь: Діти, так що треба для того, щоб бути сильними та здоровими? (відповіді дітей).

– А ще діти, добрі слова несуть нам гарну енергію і здоров'я, і насамперед тій людині, що сказала ці слова, а потім тій, на адресу якої вимовлені ці слова.

– Важливо не тільки вимовити слова, а вкласти в них душу і посміхнутися.

– Давайте зараз подаруємо свою гарну посмішку товаришеві, який сидить праворуч і ліворуч і скажемо один одному: « Будьте здорові!»

