**Сценарий спортивного мероприятия для детей средней группы**

**«На зарядку становись!»**

**Воспитатель Шинкарёва С.В.**

*Цель:*формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

1. познакомить с разными формами оздоровления организма;
2. познакомить с доступными способами укрепления здоровья;
3. способствовать получению практических навыков по проведению оздоровительных мероприятий в домашних условиях.

*Оборудование:* массажные дорожки, проектор, массажные мячики, музыкальное сопровождение.

*Предварительная работа:* подготовка детей к показу различных видов гимнастики и гимнастики для глаз (утренняя гимнастика;  дыхательная гимнастика; массаж с мячиками).

*Содержание организованной деятельности.*

*Организационный момент.*

*Воспитатель:*

- Здравствуйте ребята ! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, а точнее о том, как и что нужно делать, что бы всегда оставаться здоровыми.

Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

*Ход мероприятия:*

Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания мы тоже наслышаны. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботится о своем здоровье.

*Презентация: -*  «Движенье – это жизнь» .

Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

*Воспитатель*:  Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

*Ответы детей:*

*Воспитатель:* В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит:   «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

*Воспитатель:* А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

*Дети:*Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

*Дети:* рассказывают заранее выученные стихи:

Быть здоровым — это модно!  
Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

*Воспитатель:*Мы проводим утреннюю гимнастику ежедневно. Длительность зарядки 8-10 минут. Сейчас наши ребята покажут, как мы делаем утреннюю гимнастику. Встречайте.

Выходят дети под музыкальное сопровождение «На зарядку!».

*Физкультминутка:*

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

*Воспитатель:*После зарядки или физических упражнений необходимо восстановить дыхание, и сейчас мы с ребятами покажем, как это необходимо делать.

Дыхательная речевая гимнастика «Ветерок» под музыкальное сопровождение

*Воспитатель:* Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

*Дети*: Да, нет.

Воспитатель. Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина.  Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

*Воспитатель:* Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, на прогулке, в играх. Сейчас мы  сделаем гимнастику для глаз.

*Гимнастика для глаз:*

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий… (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

*Рефлексия:*

Воспитатель.  Ребята, о чём мы сегодня говорили?

*Ответы детей:*

*Воспитатель:* Благодарю всех за активное участие.

Литература

1. Адашкевич Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 2012.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2013.