**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Арский детский сад № 9» Арского муниципального района РТ**

Конспект спортивного развлечения

для педагогов на тему:

«Будь здоров, педагог!»

Инструктор по физической культуре: Гараева Л.В.

**«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма»**
(французская пословица)

 В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
Как это ни удивительно, но у детей тоже есть свои критерии здоровья: «Мы любим нашу воспитательницу за то, что она красивая и никогда не болеет…»
Если взглянуть глазами стороннего наблюдателя на условия, в которых работают воспитатели детских учреждений, то здесь, казалось бы , нет каких либо вредностей. Но это только на первый взгляд. Специфика работы воспитателей такова, что её можно перечислить к разряду вредных профессий. Взять нервные нагрузки. Они чрезвычайно велики, не потому ли столь часты у воспитателей расстройства сна, повышенное артериальное давление? Совсем не редки жалобы на отсутствие бодрости, повышенную утомляемость. А гриппоподобные заболевания - одна из наиболее частых причин невыхода на работу. Постоянные статические нагрузки ведут к тому, что совсем не редки у воспитателей боли в позвоночнике, варикозное расширение. Этот список можно было бы продолжить.
А теперь давайте хотя бы на минутку представим себе такую ситуацию. Воспитатель, постоянно держащийся за поясницу или, что ещё хуже, то и дело чихающий и кашляющий, а рядом бодрые, жизнерадостные дети. Наверное хуже антирекламы здорового образа жизни не придумаешь. А ведь такая картина - весьма привычна в наши дни, когда многие сотрудники дошкольных учреждений выходят на работу не здоровыми. А оправдательный мотив у всех один- не кем заменить.
Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Сотрудники нашего дошкольного учреждения ведут здоровый образ жизни и считают, что лучший способ приобщить детей к ЗОЖ - заниматься вместе с ними! Утро в детском саду начинается с зарядки. Воспитатели вместе с детьми выполняют общеразвивающие упражнения. Включаются в оздоровительный бег. Наши воспитатели являются членами сборной команды по волейболу, легкоатлетической эстафеты. Занятия спортом способствует функциональному совершенствованию организма повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым.

**Цель:**Повышение интереса взрослых к физкультуре и спорту. Пропаганда здорового образа жизни.
**Задачи:** Повышать уровень физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы коллектива.

Снятие симптома “Эмоционального выгорания педагога”

**Ведущий:** Добрый день , уважаемые коллеги, педагоги! Сегодня у нас в детском саду необычное событие - не педсовет, не совещание, и даже не утренник, а настоящее спортивное соревнование среди педагогов!
Все мы прекрасно знаем насколько важно здоровье для любого человека, от нашего здоровья зависит настроение, качество работы с детьми, а здоровье тесно связано с физкультурой и вообще активным образом жизни. И именно, поэтому мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Конечно, мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное атмосфера праздника, доброжелательности.

И, именно поэтому, хочу попросить поприветствовать наших здоровых, смелых, ловких педагогов-участников спортивного соревнования « Будь здоров, педагог!».
Конечно, без помощи и поддержки наших болельщиков-зрителей нам не обойтись, давайте их тоже поприветствуем!

И, конечно, поприветствуем наше жюри в составе:

**Ведущий:** Сегодня в спортивных соревнованиях принимают участие две команды давайте с ними познакомимся. Представление команд.

10 человек рассчитываются на 1 и 2 и делятся на 2 команды

**Очаровашки**
Очаровать готовы вас
Болейте дружно вы за нас!
Мы команда просто – класс!
Говорим вам без прикрас!

**Симпатяшки**
Симпатичные, спортивные, сильные,
Идем к победе шагами семимильными!
Удача ждет нас впереди,
Нет преград нам на пути!

**едущий:** - Участники соревнований, к принятию **клятвы** готовы?

- От имени всех спортсменов, участников Веселых стартов торжественно клянемся:

* быть верными правилам спортивных соревнований, Клянемся!
* уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу, Клянемся!
* выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянемся!
**Клянемся! Клянемся! Клянемся!**

- Веселые старты – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт – это мир. Да здравствуют физическая культура и спорт, да здравствуют Веселые старты! Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри:

-------------------------------------

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

Оценивается и качество исполнения и правильные ответы, по 1 очку.

**Ведущий:** Предлагаю считать наши веселые соревнования открытыми.
Пожелаю я командам от души,
Пусть результаты и успехи будут хороши!
Но для начала оглашаем **правила** сегодняшних состязаний:
• Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.
• Передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.
• Соблюдать олимпийский девиз "Быстрее, выше, сильнее! ", означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.
• Использовать спортивный инвентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться.
• Соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды.

 Как известно, любые соревнования начинаются с разминки. Давайте же не будем нарушать традицию. Сегодня проведем разминку на степ-платформах.

1.**Конкурс «Праздничный салют»**

Напротив каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участником в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопает один шар берет бумажку и возвращается к своей команде, передав карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее соберет полученное слово.

**Ведущий:**
Отлично справляются наши участники с заданием. Громким фейерверком они озвучили начало великой битвы! А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется

Физиологи доказали, что подошвы ног – одно из самых мощных рефлекторных зон организма человека. Ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом через который можно подключиться к любой части тела-головной мозг, верхние дыхательные пути, печень. почки. и др. Поэтому зональный самомассаж подошвы оказывает мощное тонизирующие, общеукрепляющие действие.

**2. Конкурс Кто быстрее соберёт мелкие игрушки»** ( на полу лежат мелкие игрушки ,каждый участник собирает предметы пальцами ног и складывает в корзину своей команды)

**Ведущий:** Ежедневно наш позвоночник вынужден переносить колоссальные нагрузки, поэтому нужно следить за формированием правильной осанки. Об этом. нам педагогам не следует забывать

 Все любят цирк. Акробаты, воздушные гимнасты,— они все связаны со спортом. Но не одно представление не обходится без забавных клоунов, которые всегда смогут нас рассмешить.

И следующая эстафета называется «Клоуны»

(Игрок встает, ноги расставив на ширине плеч. Руки поднимает вверх врозь, на ноги и на руки надевает обруч. В таком положении участник должен дойти до стойки и вернуться на линию старта.)

Команды на старт! ( участники проходят этап «змейкой» с мешочком на голове, затем передают мешочек следующему по команде).

**Ведущий:** Давно известно, то иглоукалывание укрепляет не только тело , но и дух. Сейчас мы с вами получим сеанс иглоукалывания, не прибегая к помощи рефлексотерапевта .

**3. Проводится эстафета «Переправа» .** «плоты» заменяют устройства «Ёж»

«Капризная ноша». Пара бежит, за руки держась, на плечах большой мяч. Придерживать его можно только головой.

Все присаживаются.

**« Умственная разминка»**а) назовите зимние виды спорта;
б) назовите летние виды спорта;
в) назовите знаменитых спортсменов – женщин;
г) назовите знаменитых спортсменов – мужчин;

**(Команды называют по очереди, выигрывает та команда, которая ответила последней и получает 1 очко.)**
Отгадайте загадки: (За правильный ответ 1 очко, если команда не знает ответа, право передается другой команде)
1. Его не купишь, не украдешь; его закаляясь, приобретешь (здоровье)
2. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим (коньки)
3. Две курносые подружки не отстали друг от дружки. Оба по снегу бегут, обе песенки поют, обе ленты на снегу оставляют на бегу (лыжи)
4. Сперва с горы летишь на них, а после в гору тянешь их (сани)

**Ведущий:** А теперь у нас по плану.
**Будет конкурс капитанов**
(капитаны соревнуются в броске мяча в кольцо . За каждый забитый мяч 1 бал)

**4.** Конкурс называется «Туннель» и сейчас вы поймете почему. Все игроки должны встать в колонну по одному на линии старта, ноги поставить на ширине плеч. По моей команде «На старт, внимание, марш!» игрок, который стоит последним в колонне, начинает проползать под ногами своей команды, на четвереньках вперед. Как только он оказался первым в колонне, надо развести ноги врозь, а остальные игроки, увидев, что под ними проползли члены команды, сразу же начинают движение вперед на четвереньках. Когда капитан снова окажется в начале колонны, он должен поднять руку вверх, что означает «Эстафета закончена».

Присаживаются.
**Ведущий:** В борьбе с переутомлением и эмоциональном стрессе проведём

**"Чайную паузу"**

**Ведущий:**
Пейте чай душистый,
Ароматный, чистый!
Травы дружно собираем,
Душу чаем согреваем!

- Целебные травы – это кладезь для нашего здоровья! Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Отгадайте загадки: (за правильный ответ 1 очко, команды отгадывают по очереди)

1. Тонкий стебель у дорожки, на конце его – сережки,
На земле лежат листки – маленькие лопушки.
Нам он как хороший друг, лечит раны ног и рук (подорожник)

2. В поле сестрички стоят, желтые глазки на солнце глядят,
У каждой сестрички - белые реснички (ромашки)

3. Зеленые кусточки, алые цветочки;
Когти – коготочки, стерегут цветочки (шиповник)

4. Я на луг с утра пошёл, Травку нужную нашёл:
Мелкий, жёлтенький цветок Он не ярок, не высок,
Вылечит недуг любой. Что же это? – (зверобой)

**Ведущий :«Физкультурная» пауза.**
Ведущий предлагает участникам соревнований изобразить любой вид спорта пантомимой. Игроки необходимо показать вида спорта, написанные на карточках, выбирают не глядя, а другая команда отгадывает (метание диска, стрельба из лука, бег с препятствиями, фигурное катание, прыжки с шестом, прыжки с трамплина, футбол, хоккей, волейбол и баскетбол). Оценивается и качество исполнения и правильные ответы, по 1 очку.

**Ведущий:**
Все внимание, все внимание!
Продолжаем соревнованье!
Следующее веселое задание.
Развивает память и внимание!

**КОНКУРС "Викторина"**
Вопросы:
1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)

2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)

4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

5. Что милей всего на свете? (Сон)

6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

7. Рациональное распределение времени. (Режим)

8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

9. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

10. Наука о чистоте. (Гигиена)

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

12. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т. д.).

14. Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т. д.).

По 1 очку за правильный ответ.

**Ведущий:**Последний вид соревнований
Мы завершили, и сейчас
Итог всех наших выступлений.
Пусть судьи доведут до вас.
(судьи объявляют результаты и награждают победителей)

И вот подводим мы итог.
Какие б не были они.
Пускай спортивные дороги
Здоровьям полнят Ваши дни.
Спасибо всеми и до свидания.
До новых встреч в спортивном зале.
Соединяйтесь спорт и знания.
И душу грейте добрым светом

**метание диска стрельба из лука,**

**бег с препятствиями, фигурное катание,**

**прыжки с шестом, прыжки с трамплина,**

**футбол, хоккей,**

**волейбол баскетбол**

**Очаровашки
Очаровать готовы вас
Болейте дружно вы за нас!
Мы команда просто – класс!
Говорим вам без прикрас!**

**Симпатяшки
Симпатичные, спортивные, сильные,
Идем к победе шагами семимильными!
Удача ждет нас впереди,
Нет преград нам на пути!**

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

***Приглашение на спортивный праздник, который состоится мая в \_\_\_\_\_\_\_ч***

***Место проведения : физкультурный зал***

***Вход : строго в спортивной форме***

**Эстафета «Умные олимпийцы».**
Слова из 10 букв - **АКРОБАТИКА, ГИМНАСТИКА**, для команд предлагается полоса препятствий - поочерёдное пролезание в обруч, затем участник берёт
любую из перевёрнутых букв из обруча, бежит в конец зала и встаёт, за ним следующий и делает то же самое, в конце эстафеты команда должна показать получившееся слово.