

МДОУ «Медведевский детский сад «Солнышко»

Республика Крым Джанкойский район

Спортивное развлечение *«День здоровья»*



Воспитатель подготовительной группы: Эмирова В.Б.

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

Задачи: Активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

Оборудование: фонограмма музыки для конкурсов, 2 мяча, кегли, обручи, 2 эстафетные палочки, 2 мешка, 2 мата для релаксации.

Ход мероприятия:

под музыку «Герои спорта» дети входят в зал, строятся

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья»,
Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно,
Только надо знать, как здоровым стать?

Ребята, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет.
Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи,
быть здоровым - это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше
витаминов и полезные продукты, а ещё не сидеть на месте, чаще двигаться.

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

Проводится разминка

Воспитатель: Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт-помощник, спорт-здоровье,
Спорт - игра, физкульт-ура!

Дети: Ура! Ура! Ура!

Воспитатель: Кто же будет самым ловким, мы хотим скорей узнать.
Становитесь в две команды, и начнём сейчас играть
Команды приглашаются на старт! (дети выстраиваются в 2 колонны)

Я предлагаю название команд:

Команда «Смельчаки» и команда «Здоровяки»

команды строятся в две колонны, выбираются капитаны команд и начинаются эстафеты



1. Раз, два, три, четыре, пять — начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро — не ленись, на зарядку становись!
Раз, два, три, четыре — руки выше! Ноги шире!
И наклон туда — сюда, как по горочке вода!
Я водички не боюсь, из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться, спортом заниматься!
2. Спорт для жизни очень важен, он здоровье всем даёт.
Очень важен спорт для всех, он — здоровье и успех.
Мы зарядку делаем, приседаем, бегаем.
Зарядку делаем с утра — здоровы будем мы всегда.
3. За осанкой ты следи, спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать, жёстче выбери кровать!

1эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

у каждой команды по 5 обручей, необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть, оценивается скорость и аккуратность ребёнка



4. Хорошо здоровым быть, соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну, и купаться в речке бурной!
Закаляться, обливаться, спортом разным заниматься!
И болезней не боясь, в тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно, красоте дивясь природной!
Вот тогда начнёте жить, здорово здоровым быть!

2 эстафета «Передача эстафетной палочки»

дети по одному пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде, передают палочку следующему и т.д, кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит



Воспитатель: Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!
Это всё потому, что дружите со спортом.
Пусть стать чемпионом, борьбой закалённым,
Задача совсем не проста, но стать надо ловким,
Набраться сноровки, здоровым и сильным стать - красота!

5. 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: А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».
Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!
Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная — отвечать
«ДА», если не полезная — «НЕТ»

Проводится игра: «Да и нет»

1. Каша — вкусная еда, это нам полезно?
2. Лук зелёный иногда, нам полезен, дети?
3. В луже грязная вода, нам полезна иногда?
4. Щи — отличная еда, это нам полезно?
5. Мухоморный суп всегда, это нам полезно?
6. Фрукты — просто красота, это нам полезно?

7.Сок, компот иногда, нам полезны, дети?

8.Съесть мешок большой конфет,это вредно дети?

Продолжаем наши соревнования!

3 эстафета: «Передай мяч»

дети выстраиваются в две колонны и передают мяч между ног, последний участник команды, получив мячик, встает вперёд



4 эстафета. «Прыжки в мешках»

2 колонны, надев мешок, до прыгать до финиша, оббежать, вернуться к старту, передать мешок следующему участнику



Воспитатель: Как мы уже говорили, что здоровье — это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте, начинаем конкурс!

садиться за стол с немытыми руками
есть быстро, торопливо
обязательно есть овощи и фрукты
после еды полоскать рот
за столом болтать, махать руками
тщательно пережевывать пищу
кушать только сладости
надо есть продукты, которые полезны для здоровья
перед едой надо всегда мыть руки
надо всегда облизывать тарелки после еды

Воспитатель: Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки, отгадаете?

1. Гладко, душисто, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что, ребята? **мыло**
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. **расческа**
3. Костяная спинка, на брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала, всю грязь впитала. **зубная щётка**

Мы с вами отгадали загадки, молодцы!
А как одним словом назвать, о чём были наши загадки?

Дети: Предметы личной гигиены.

Воспитатель: Правильно, предметы личной гигиены.
Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?
И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

Проводится релаксация



Молодцы, ребята!

И команда «Смелчаки» и команда «Здоровяки» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими медальками!

Вот и закончился наш веселый праздник «День здоровья»!

Я желаю вам быть всегда здоровыми, послушными на радость вашим мамам и папам. Будьте здоровы!