муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №50»

**«День здоровья»**

(Спортивный досуг для детей старшего дошкольного возраста)

Составили:

Е. А. Семёнова,

И. В. Кузьмина

инструктора по физической культуре

Полысаевский ГО 2018

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, продолжать укреплять здоровье детей;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- обеспечивать высокую двигательную активность детей;

- создать радостное эмоциональное настроение;

- формировать навыки сотрудничества друг с другом.

- воспитывать у детей положительных эмоций от мероприятия.

**Предварительная работа:**   
- беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;

-просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;  
- рассматривание иллюстраций, книг, фотографий;

- рисование на данную тему «Моя семья здорова!».

- просмотр презентации «Береги здоровье смолоду!».  
**Оборудование**: 2 скамейки, обручей, длинная верёвка, кружка, мешочков с песком, фонотека для игр и эстафет;

Ход

1 Ведущий: На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас (Под песню «Если хочешь быть здоров-закаляйся!» дети в спортивной форме входят в спортивный зал)

2 Ведущий:

Мы зовем на праздник всех,

Пусть звучит повсюду смех.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

1 Ведущий:  Сегодня праздник, важный день,

«День здоровья!». Здоровье-это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми.

**Ведущий:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.  
Утром ты зарядку делай  
Будешь сильным ловким смелым!

Игра «Виды спорта»

 Ведущий называет вид спорта, дети показывают движения.  
Видов спорта много есть,  
Даже всех не перечесть.  
Будем мы сейчас играть,  
Виды спорта называть.

2 Ведущий:

Ребята, а как вы объясните, что такое здоровье?

А что нужно делать, что бы быть здоровым?

Ответы детей:

1. Заниматься физкультурой и спортом.

2. Мыть руки с мылом перед едой и после прогулки.

3. Обязательно делать утром зарядку

4. Чистить зубы утром и вечером.

5. Закаляться.

2 Ведущий: Молодцы!! Верно! Сегодня 7 апреля Всемирный день ЗДОРОВЬЯ! И мы предлагаем вам сейчас заняться физической подготовкой и укрепить наше здоровье! А веселую тренировку провести под девизом «Спорт - здоровье, спорт - игра скажем все Физкульт – УРА!!!

1 Эстафета «Веселые обручи»

Дети становятся в шеренгу на вытянутые руки, одна команда напротив другой, на одной стороне лежат обручи, на другой конус. По сигналу первый участник берёт обруч, пролезает через него и передаёт следующему ребёнку, а сам берёт следующий, последний игрок, пролезает через обруч и одевает его на конус. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**2 Эстафета «Болото».**

 Перед нами болото, но мы все дружно справимся. Итак, каждой команде даём по две дощечки, по которым как по кочкам на болоте нужно перемещаться до определенной отметки, а затем вернуться с дощечками в руках обратно и передать их следующему участнику.

3 Эстафета **«Без рук, без ног»**

В паре перенести воздушный шар, не задевая его руками, зажав между животиками.

4 Эстафета **«Переправа»**

Капитан в обруче, подбегает к команде и по одному ребёнку перевозят к финишу.

5 Эстафета **«**Гонка крабов**»**

Сидя, ногами вперед, руки за спиной, По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами до конуса, перевернуться спиной вверх назад «паучком».

**6**  Эстафета **“Хоккей”.**

По сигналу участник с хоккейной клюшкой в руках ведёт воздушный шар в ворота, и, возвращается бегом назад передает хоккейную клюшку следующему участнику тот бежит до ворот, берет воздушный шар и ведет его к команде.

**7**  Эстафета  «Витаминный урожай»

На самокате нужно доехать до обруча взять нужный предмет, положить в корзинку и обратно вернуться к команде передать самокат следующему участнику Побеждают самые быстрые и кто собрал только витаминный урожай

**7**  Эстафета  «Кто дальше дунет»

Участники находятся на корточках на полу, перед ними цветные теннисные шарики. Дуем на шарики так, чтобы они откатились, как можно дальше.

Разминка - Угадай-ка «Доскажи словечко»:

1. Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь … ЗУБЫ

2. Я беру гантели смело —

Тренирую мышцы … ТЕЛА

3. Подружилась с физкультурой —

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

4. Стать сильнее захотели?

Поднимайте все … ГАНТЕЛИ

5. Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех … БОЛЕЗНЕЙ!

6. С детства людям всем твердят:

Никотин — смертельный … ЯД

7. Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично — рыжий …ЙОД

8. Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон … ЗЕЛЁНКИ

1 Ведущий: Наш спортивный праздник подошёл к концу.  
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.  
Гуляйте на воздухе,  
Не ешьте перед сном  
А летом спите с распахнутым окном  
Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь  
Зимой и летом физкультурой занимайтесь!  
Быть здоровым – это так здорово!!! До свидания, друзья!