

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию воспитанников №109»

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Фамилия: Шешко

Имя: Лариса

Отчество: Анатольевна

Дата проведения: ноябрь 2017г

Екатеринбург 2017

День Здоровья

Подготовила инструктор по физическому воспитанию Шешко Л. А.

Цель: Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Охрана и укрепление здоровья детей. Повышение функциональных возможностей организма.
2. Воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Учить детей восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Развивающие:

1. Развивать умения самостоятельно выполнять упражнения с мячом.
2. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Воспитательные:

1. Формирование осознанного отношения к физической культуре как способу укрепления и тренировки организма.
2. Проявление самостоятельности, активности, инициативности, стремление к качественному выполнению двигательных действий, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Действующие лица:

Ох
Ах
Ведущий

Оборудование: мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, барьеры, фишки, коврики, фитболы, паутина, мешочки, колокольчики. Музыкальный центр.

Ход праздника:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас приветствовать на празднике здоровья!

Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

Скажите-ка, ребятки.
Как быть здоровым с малых лет?
Как быть всегда в порядке?
Дети читают стихи о здоровье, автор Л. Гржибовский

1 ребенок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем в достатке спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться.

2 ребенок:

Чистить зубки, умываться
И по чаще улыбаться,
Закаляться и тогда
Не страшна тебе хандра.

3 ребенок:

Чтобы не один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Ведущий:

Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки? (Да)

4 ребенок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молочные продукты-
Вот полезная еда.
Витаминами полна.

Ведущий: Становитесь-ка ребята,
На весёлую зарядку!

*Под музыкальное сопровождение дети выполняют «Весёлую зарядку»
Музыка №7*

Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я - Ах!

Ох: Я – О - ох! **Хватается за спину:** Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит!

Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может, и научишься как стать сильным и закаленным. **Ох садится.**

Ах: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

Ох: Ох, простужусь!

Ах: А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

Показывает движения: Раз-два! Раз-два! **Ох неумело повторяет.**

Ах: Ничего у тебя не получается, давай лучше поиграем с ребятами.

Ведущий обращается к Оху:

Не надо бояться, что будут смеяться,

Зарядку свою не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи, легко, без труда!

Ах: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает всех она!

Ведущий: Ребята, а давайте покажем Ох и Ах, что спорт это здорово!

Ведущий: Внимание! Внимание!

Начинаем соревнование!

1 эстафета «Ровная нога» (дети берут мяч и обводят фишки ногами)

Музыка №1

2 эстафета «Ровная рука» (дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой) **Музыка №2**

3 эстафета «Тоннель» (участник проходит через тоннель, который образуют участники команды из гимнастических палочек, затем складывают солнце)

Музыка №3

4 эстафета «Дефиле». (дети проходят полосу препятствий с мешочком на голове) **Музыка №4**

5 эстафета «Паутина». (дети пролазят через паутину) **Музыка № 5**

6 эстафета «Попрыгун». (дети передвигаются на фитболах) **Музыка № 6**

7 эстафета «Конкурс капитанов». (капитан на скорость наматывает ленту на деревянную ручку) **Музыка № 5**

8 эстафета «Пожарный» (детям необходимо пройти полосу препятствий)

Ведущий: Молодцы! Какие вы ловкие и быстрые.

А теперь ребятки, отгадайте-ка загадки:

Я начну, а вы кончайте

Дружно вместе отвечайте:

1. Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

(Ответ: велосипед.)

2. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем,

Не угнаться за...

(Ответ: мячом.)

3. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

– Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

– Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...

(Ответ: гантели.)

Ох: Ребята, вы большие молодцы! Я видел, как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Теперь я знаю как стать сильным и закаленным. Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться.

Ах и Ох вместе: Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнованья,
Обеспечивший успех.

Ведущий: Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!

Дети выходят из зала под музыку «Закаляйся»

НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ