

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотой ключик»
сл. Большая Мартыновка

День здоровья
«Мы здоровью скажем «ДА»
в старшей группе



Инструктор по физической культуре: Раева Е.Е.

сл. Большая Мартыновка
2021 год

Цель: Приобщать детей к традициям зимнего спорта.

Задачи: Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать равновесие, ловкость, точность, меткость, выносливость. Воспитывать у детей любовь к спорту, дружелюбие, умение побеждать и проигрывать.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: лыжи, шайбы, клюшки, дуги, кегли, снежки (маленькие мячи) по количеству детей.

Ход мероприятия:

Дети под музыку проходят в спортивный зал и перестраиваются в шеренгу.

Инструктор:

Над землю закружила

Вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем: "Нет!" простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

Праздник спорта вновь настал!

Дорогие ребята! Сегодня мы отмечаем праздник "День здоровья". Быть здоровым — это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить сто лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. А вы знаете, что нужно делать, чтобы поддерживать свое здоровье?? Расскажите мне. Что бы поддержать наше здоровье, предлагаю сегодня поучаствовать в эстафетах.

Команды поприветствуйте друг друга!

Все участники: Физкульт - привет!

Ребята проведем небольшую разминку и проверим ваше внимание.

Инструктор показывает флажки разных цветов, а участники выполняют оговоренные движения:

красный флажок – прыгают на двух ногах

желтый флажок – хлопают в ладоши

зеленый флажок – топают ногами

А теперь пора начинать наши эстафеты. Командам занять свои позиции!

Отгадайте загадку.

По сугробам возле речки

Едут длинные дощечки,

Катят всадника шутя,

Кверху загнуты носа.

(Лыжи)

Эстафета «Гонка на лыжах».

Участники по одному одевают лыжу на одну ногу и оббегая фишку возвращаются в команду. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Поспевай - не зевай». Вопросы:

- Назовите зимние месяцы. (декабрь, январь, февраль).
- Кто к зиме меняет шубу (заяц)
- Что вниз вершиной растёт? (сосулька).
- Что птицам страшней зимой - холод или голод? (голод).
- Ледяная площадка для катания на коньках? (каток).
- Растет ли дерево зимой? (нет).
- Кого один раз в году наряжают? (елку).
- Девочка, которая боится очень жаркой погоды (Снегурочка).
- Какой зверь спит всю зиму? (медведь).
- Что случилось 30 февраля 2013 года? (ничего, так как такой даты нет).

На ледяной площадке крик,
Но к этому народ привык,
Идёт спортивная игра,
В неё играет детвора:
Ватагой носятся мальчишки,
Коньками режут гладкий лёд
А зрители кричат им: «Шайбу!»
Когда игрок в ворота бьёт!
(Хоккей)

Эстафета «Забей шайбу в ворота».

Дети становятся в колонны. Первый участник берёт клюшку и шайбу. Ведёт шайбу до ворот и забивает гол в ворота (дуга). Возвращается назад бегом и передаёт клюшку следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро и больше забьёт шайб в ворота.

Снег сжимаю в рукавицах,
Тороплюсь слепить комок;
Не успеешь отклониться –
Полетит в тебя? (снежок)

Эстафета «Попади в цель».

По одному нужно добежать до корзины, взять снежок, бросить его в корзину и вернуться к своей команде.

В руках он лепится легко.
Детишкам - развлечение
Бросать, без усталости, его
Друг в друга, без сомнения!

Холодный кругленький комок.
Как же зовут его? (Снежок)

Рядом с дворником шагаю,
Разгребаю снег кругом

И ребятам помогаю
Делать гору, строить дом. (лопата)

Эстафета «Пронеси – не урони».
На лопатку кладем снежок и оббегаем вокруг фишки.

Пузом по земле ползёт,
За собою хвост везёт.

В страхе вся моя семья,
Напугала нас...(Змея!)

Эстафета «Бег змейкой».
Команда берется за руки и все вместе оббегают змейкой вокруг фишек.

Игра «Два Мороза»

Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям: – Мы два брата молодые, – Два Мороза удалые. – Я Мороз-Красный Нос, – Я Мороз - Синий Нос. – Кто из вас решится – в путь - дороженьку пуститься? Дети (хором). Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!!! После этих слов ребята бегут из дома в садик. Морозы осаливают - замораживают ребят.

А сейчас пришла пора подводить итог. Прошу команды занять свои места. Итак, подводим итоги нашего праздника. Все участники молодцы. В эстафетах вы показали свою ловкость, смелость, меткость, умение ходить на лыжах и соперничать за своих товарищей! Разрешите праздник «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» считать закрытым!

Инструктор: Спасибо всем за участие, до новых встреч!