

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 землею 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 оббегавая 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!