

Спортивное развлечение в старшей группе «День здоровья»

Цель: повысить интерес к физической культуре; Укрепить здоровье детей; развить подвижность, ловкость и умение действовать по сигналу.

Задачи:

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности
2. Прививать интерес к активному образу жизни
3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и соперничать

Оборудование:

Ход занятия

Воспитатель: Ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно, только надо знать, как здоровым стать?

Воспитатель: Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

Воспитатель: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым -это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

(ответы детей)

Воспитатель: Да, правильно, молодцы! А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда?

(ответы детей)

Воспитатель: а ещё скажу вам я - Есть пословица одна: «Солнце, воздух и вода- Наши лучшие друзья! " Давайте повторим это!

Дети: повторяют

Воспитатель: Загадки отгадывать умеете?

Дети: Да

Загадывание загадок про спорт.

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это. *(мячик)*

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.
Это длинная. (*скакалка*)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны.
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь. (*спорт*)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные. (*кроссовки*)

Воспитатель: Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас,
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!
Если хочешь быть умелым
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки, мячик,
Обручи и палки!
Никогда не унывай!
Мячами в цели попадай!
Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров! Физкульт-Привет!

Воспитатель: Молодцы! Участникам соревнования построиться в колонны.
Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

1 эстафета – «Гонка обручей»

(Добежать до обруча одеть его - сверху вниз, добежать обратно и передать обруч следующему).

2 эстафета – «Бег змейкой»

Напротив, команд устанавливается по 5 конусов в одну линию, задача детей оббежать, огибая каждый конус, т. е. «змейкой» кто быстрее.

3 эстафета – «Чья команда, быстрее перенесёт мешочек».

Пронести мешочек на голове (при этом выпрямив спину) до ориентира, взять его в руку и бегом вернуться, передать эстафету.

4 эстафета – «Кто быстрее передаст эстафетную палочку»

Каждый участник команды добегают до флажка и обегает его, затем бежит назад и передаёт эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

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»

Игра «Да и нет»

1) Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

2) Лук зеленый 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) Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

8) Овощей растет гряда Овощи полезны?

9) Сок, компот иногда нам полезны, дети?

10) Съесть мешок большой конфет это вредно дети?

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – **Будем мы здоровы?... (ДА)**

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.

Воспитатель: И напоследок мы с вами, ребята сыграем в интересную игру **«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»**

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

*«Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три,
морская фигура* на месте замри!»*

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове **«замри»**, замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к **морской тематике**.

Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него **«оживляя»** фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое **«представление»**, так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится **«водящим»**, и игра начинается сначала.

(Подведение итогов занятия)

- Чем сегодня с вами занимались?
- Что было самое интересное? А самое трудное?
- Что нового вы сегодня узнали?