

## Конспект спортивного развлечения «День здоровья» в подготовительной группе

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие у них интереса к физической культуре, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Продолжить работу по укреплению здоровья
- Формировать интерес и любовь к спорту
- Развивать физические качества
- Формировать умение правильно выполнять и совершенствовать физкультурные упражнения в игра, эстафетах
- Создание позитивного настроения.

Материалы и оборудование: мешочки с песком по кол-ву детей, 2 скакалки, 2 мяча, 8 конусов.

### Ход развлечения

**Воспитатель:**

Ну-ка, ребятки,

Отгадайте загадку:

Болезнь мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... (*спорт*)

Сейчас я загадаю вам еще одни загадки, а вы дружно отвечайте:

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)
- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)
- Полезные продукты (Овощи и фрукты)
- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

**Воспитатель:** Молодцы! Скажите пожалуйста, вы любите спорт?

А какие спортивные игры вы знаете? (Ответы детей)

Молодцы! Так много всего знаете! И сегодня мы с вами будем тоже играть и соревноваться, потому что у нас сегодня спортивное развлечение «День здоровья!»

Но прежде чем начинать, мы с вами должны размяться!

### **Разминка: (движения по тексту)**

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

**Воспитатель:** Вот и размялись. А теперь делимся на две команды. Первая команда будет называться «Силачи», а вторая «Спортсмены».

Желаем командам успехов, хорошего настроения и отличных результатов!

### **1 Эстафета «Мешочек на голове».**

На старте у детей на голове находится мешочек с песком.

Не уронив мешочек с головы, обежать препятствия, обежать в конце конус, вернуться обратно.

**Воспитатель:** Ловко справились с первой эстафетой! Но продолжаем дальше.

### **2 Эстафета «Прыжки на скакалке»**

У детей в руках скакалка, дети скачут через скакалку до конуса, оббегают его и возвращаются обратно в строй, передавая скакалку следующему ребенку. Кто первый закончит, то и победил.

**Воспитатель:** Какие дети молодцы! Правильно прыгали через скакалку!

### **3 Эстафета «Передал-садись»**

Капитан команды на расстоянии 2х метров встает лицом к своей команде, которая стоит в колонне. У капитана в руках мяч. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот возвращает мяч и садиться, так до последнего участника. Как только мяч оказывается у капитана команда

дружно встает. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием, не теряя при этом мяч.

**Воспитатель:** Молодцы ребята! Вы так дружно справились с заданиями!

У нас осталось еще несколько испытаний

#### **4 Эстафета «Передай мяч»**

Первый ребенок в каждой команде держит в руках мяч. По сигналу первые номера передают мяч, через голову, второму игроку, второй игрок – третьему и так до конца колонны. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны и кричит название своей команды.

**Воспитатель:** Вот и подходят наши соревнования к концу. Но мы с вами не поиграли еще в игру. Будем играть в «**Вышибалы**»

#### **Ход игры:**

Дети встают на расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых им нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча. Команда игроков окружена командой вышибал. С помощью мяча вышибалы стараются вышибить водящих. Выбитые игроки уходят с поля, пока не будут выбиты все игроки команды. Когда остаётся последний водящий, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если он увернулся удачно, то вся команда заходит обратно и начинается всё с начала. Иначе выбирают новых вышибал.

#### **Воспитатель:**

Эстафеты все прошли

Мы итоги подвели.

Проигравших нынче нет,

В дружбе вашей весь секрет.

Ну что ребята, понравились вам соревнования? Что для вас было самое интересное? А самое сложное? Что было самое лёгкое? (ответы детей)