

котик
верна



Доказательства сл. 2.

Конспект физкультурного мероприятия с детьми

«День здоровья»

(старший дошкольный возраст)

Составитель: воспитатель Абдуллаева Раисат Исрапиловна

Физкультурно-оздоровительная эстафета «День здоровья» (старшая группа)

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни как одним из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Развивать интерес к спортивным эстафетам;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Воспитывать здоровый дух соперничества, чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Способствовать формированию в потребности к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
- Сохранять и укреплять физическое здоровье детей при выполнении разных упражнений.

Дети выходят на спортивную площадку.

Воспитатель: проводит приветственную игру: «Здравствуйте!».

-Здравствуйте, девчонки! (*Воспитатель приветственно машет рукой.*)

-Здравствуйте! (*Девочки поднимают руку вверх и машут ею.*)

Здравствуйте, мальчишки! (*Воспитатель также приветствует мальчиков.*)

-Здравствуйте! (*Мальчики машут рукой.*)

Физкультминутка «Здравствуй, солнышко!» [С, 116]

(из положения сидя на корточках медленно встают)

К солнышку, к солнышку

Тянутся подсолнушки.

(высоко тянут руки вверх)

На носочки встанем, встанем,

Руки к солнышку потянем.

(снова присаживаются и медленно встают)

Не получится пока-

Далеко до лепестка.

(высоко тянут руки вверх)

Все равно тянуться станем:

Подрастает, подрастает!

Ребята, предлагаю вам внимательно послушать стихотворение:

Всем ребятам мой привет
И такое слово:
Спорт любите с малых лет —
И будете здоровы!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет —
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку —
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье.

О чём это стихотворение? *(о здоровье, о физкультуре).*

Воспитатель: Ребята, сегодня в нашей группе День здоровья. Все люди на Земле знают, что здоровье надо беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, здоровыми и красивыми. А что для этого мы должны делать?

Дети: Нужно всегда заниматься физкультурой и соблюдать режим дня: по утрам делать зарядку, закаляться, побольше гулять на свежем воздухе, есть побольше овощей и фруктов.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам, ребята, продолжить пословицы: Здоровье в порядке? Спасибо... *(зарядке).*

Кто спортом занимается, тот силы ..*(набирается.)*

2. Если хочешь быть здоров ... *(закаляйся!)*

3. Чистота - ... *(залог здоровья!)*

4. Где здоровье - там и ...*(красота.)*

4. В здоровом теле - ... *(здоровый дух!)*

Воспитатель: Какие вы все молодцы, знаете много пословиц о здоровье.

Чтоб на месте не стоять – предлагаю поиграть!

Предлагаю вам эстафету для укрепления нашего здоровья.

Хотите поиграть?

Дети: Да!

Воспитатель : Предлагаю разделиться на команды и поприветствовать друг друга.

Приветствие команд:

I команда: «Крепыши».

Наш девиз:

Мы пришли, и мы готовы,

Побеждать вас снова, снова!

II команда: «Богатыри».

Наш девиз:

Мы готовы, как всегда,

Победить вас без труда!

Эстафета «Бег змейкой».

Оборудование: конусы – 8 шт., метка – 2 шт.

Напротив каждой команды устанавливается по 4 конуса в одну линию.

Задача детей- пробежать между конусами, огибая каждый, «змейкой».

Добежать до метки и вернуться обратно по прямой линии.

Передать эстафету следующему.

Эстафета «Перенос мяча».

Оборудование: мячи – 2 шт., метка – 2 шт.

Первый игрок бежит по прямой до метки, кладёт мяч в обруч и возвращается обратно, передает эстафету следующему. Следующий игрок бежит до мяча, забирает его и возвращается обратно. И так бежит вся команда.

Эстафета «Ниточка с иголочкой».

Оборудование: стойка – 2 шт.

Напротив каждой команды устанавливается стойка. Первый игрок бежит, огибает стойку, возвращается. Второй игрок обхватывает руками за пояс первого и они бегут вместе до стойки, огибают ее и возвращаются обратно за третьим игроком и т.д. пока не пробежит вся команда.

Эстафета «Переправа».

Оборудование: обручи – 4 шт., стойка-2 шт.

Первый игрок берёт в руки обручи, один кладет на землю и встает в него ногами. Другой обруч кладет рядом и перепрыгивает в него. Теперь берет свободный обруч, кладет его рядом и перепрыгивает в него и т.д. до стойки. Затем берет оба обруча в руки и бежит по прямой обратно. Передает эстафету следующему.

Ведущий: Ребята, вы все – молодцы! Давайте в честь этого устроим спортивный салют из мячей!

Игра «Салют».

Оборудование : корзина с пластмассовыми мячами – 1 шт., корзина для сбора мячей – 2 шт.

Воспитатель берет в руки корзину с мячами и на счёт 1-2-3 подбрасывает вверх разбрасывает мячи по площадке. Дети обеих команд собирают мячи, каждая в свою корзину.

Ведущий: Ребята, вам понравилась наша эстафета? Надеюсь, вы стали здоровее и сильнее, и теперь никакая болезнь вам нипочем! Сейчас вы получите призы за участие в эстафете (каждая команда получает витамины и медальки).

Список используемой литературы:

1. Физкультминутка! 100 стишат для малышей/Е.А.Субботина.-Ростов н/Д: Феникс, 2014.-126 с.