

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ромашка»

День здоровья, посвященный Дню Физкультурника:

«Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить»

Музыкальный руководитель:

Канищева Е.В.

С. Нижний Чулым 2021 год.

Цель: Повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
2. Прививать интерес к занятиям физической культурой и ЗОЖ.
3. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.
4. Создать радостное эмоциональное настроение.

Ход праздника

Вед. : Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас. Сегодня у нас спортивный праздник-ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, посвященный Дню физкультурника:

«Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить».

Полубуйтесь, поглядите на весёлых дошколят.

Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.

За рекордом ждёт рекорд, смотрят с завистью игрушки.

На ребят, что любят спорт.

1 Ребёнок:

Быть здоровым, сильным, ловким,

нам страна дала наказ.

Каждый твёрдо знает: физкультура укрепляет.

Наши мышцы, тело. Физкультура помогает - сильным быть и смелым.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться!



Ритмическая разминка «Мы ногами, мы руками».

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (приседают, встают, руки на поясе).

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Ведущий в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

Вед.: Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься. Закаляйся детвора, в добрый час – Физкульт-ура!!!

Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим, в какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята.

Входит Айболит.

Айболит. Что это вы здесь собрались?

Дети. У нас будет спортивный праздник.

Айболит. А вы не болеете? Давайте проверим, все ли здесь здоровы? Сначала измерим температуру.

Проводится игра «Измерим температуру». Дети становятся в круг и под наблюдением Айболита передают друг другу «Градусник».

Айболит. Температура у всех нормальная, можете веселиться.

А мне пора уходить к другим ребятам! Но я оставлю вам посылку, а что в ней вы узнаете в конце праздника! До свидания!

Вед.: Если хочешь стать умелым,
Ловким, сильным, быстрым, смелым,
Научись любить скакалки, обручи, мячи, гантели!
Вот здоровья в чём секрет!
Будь здоров! Физкульт – Привет!!!

1 Эстафета «Скакуны».

Вед.: Покажем, какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать палочку – «лошадку» следующему участнику).

2 Эстафета «Снайпер».

Вед.: Покажем, какие мы меткие (Сбить кегли при помощи мяча).

3 Игра "У жирафов"

Вед.: У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носгах, на животах, на коленях и носках.

(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. (Щипаем себя, как бы собирая складки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носгах, на животах, на коленях и носках.
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде; (Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носгах, на животах, на коленях и носках.
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. (Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки) на лбу, ушах, на шее, на локтях, на носгах, на животах, на коленях и носках;
(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

4 Игра «Ракеты».



Вед: Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья, что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

5 Игра «Это я, это я – это все мои друзья...».

(Ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают).

Кто ватагою веселой, каждый день шагает в сад?
Кто любит маме «помогать», по дому мусор рассыпать?
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
Кто одежду «бережет», под кровать ее кладет?
Кто ложиться рано спать, в ботинках грязных на кровать?

Вед.: Молодцы ребята, а теперь предлагаю вашему вниманию загадки.

6 Загадки:

1. Просыпаюсь утром рано. Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку
2. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет...(Спорт)
3. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса .По дороге едут ноги и бегут два колеса.
4. У загадки есть ответ? Это мой ... (велосипед)
5. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони. А блестящие ...(коньки)
6. Чтоб большим спортсменом стать. Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка. И, конечно, ... (тренировка)
7. Не обижен, а надут, его по полю ведут.
А ударят – нипочем – не угнаться за ... мячом
8. Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса.
Сядь верхом, ездай на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)
9. Обе по снегу бегут, обе песенки поют,
Обе ленты на снегу, оставляют на бегу. (Лыжи)

Вед.: Научились мы считать – Раз, два, три! Будем палочкой стучать!

7 Эстафета «Раз, два, три».

У первых игроков в руках эстафетная палочка. По сигналу дети бегут к цветку и бьют палочкой по асфальту, громко говоря: «Раз, два, три», затем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку.



Вед.: Бабочка летала, Бабочка порхала, По лугу кружилась, На цветы садилась!

8 Эстафета «Бабочки порхают, на цветочках отдыхают».

Ребята выстраиваются в колонны. У каждого в руках «бабочки», напротив каждой команды «цветы». По сигналу первые игроки переносят «бабочек» на ракетках и «сажают» их на «бумажные цветы». Возвращаются и передают ракетку своему товарищу.



Вед. Ветер, ветер озорной, поиграй-ка ты со мной!

9 Эстафета «Весёлый ветродуй» В руках у первых игроков по «вертушке». По сигналу дети бегут, оббегают ориентир, возвращаются и передают своему товарищу «вертушку».

Вед.:

Праздник веселый удался на славу,
я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,
и скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем,
здоровья, успехов и счастья во всем!



(Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз - фрукты и сок).