

Муниципальное Казенное Дошкольное Образовательное Учреждение Центр
развития ребенка- детский сад № 10

День Здоровья

оздоровительное
развлечение

"Дорожка Здоровья"



*Провела: воспитатель -
Полунина Нина Евгеньевна*

2020 ГОД

Спортивное развлечение для детей 3-4 лет

Цель: Создание праздничного настроения; закрепление у детей знания о здоровом образе жизни; уточнение знаний детей о различных видах спорта, развитие быстроты, прыгучести, ловкости в игровой форме, совершенствование координации движений, воспитание доброжелательности, организованности.

Материалы:

- иллюстрации с изображением различных видов спорта;
- 2 фишки;
- 2 мяча;
- бревно – 1 шт.;
- обручи – 8 шт.

Ход мероприятия

Воспитатель.: В этот день в нашем детском саду всегда проходят развлечения, посвященные этому празднику. И сейчас нас с вами ждет такое развлечение, где мы покажем, как можем заботиться о своем здоровье, какие мы ловкие, смелые, умелые.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На разминку становись!

«Утренняя гимнастика»

Раз, два, три, мы закружились

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки сделают зарядку.

ОРУ (без предметов)

Потягивание:

Утром мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали,
Вот так, вот так, Дружно дерево качали.

Приседание: Вперевалочку ходили, И из речки воду пили.
Вот так, вот так И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

Воспитатель:

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились.



Воспитатель.: Ребята, давайте с вами поиграем. Я придумала игру-шутку. Называется она «И я тоже». Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, ладно? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

ИГРА «И Я ТОЖЕ»

Я умею аккуратно ее есть. – и я тоже!
Я не слушаю старших.
Я с ребятами дружу. – и я тоже!
Хорошо себя веду! – и я тоже!
Я на улице гуляю! – и я тоже!
Я ребят всех обижаю!

В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», воспитатель говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Я посмотрю на детей, которые обижают своих товарищей!.. Что?.. Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо ,надо быть дружными!».

(сюрпризный момент «приходит почтальон, приносит письмо от Айболита»)

2 часть: (в спортзале) – детей встречает Айболит

Айболит: Здравствуйте, дети! Сегодня я приготовил для вас разные спортивные задания, чтобы вы немного оздоровились. А сначала загадаю вам загадку: «На пол бросишь ты его – он подпрыгнет высоко». (мяч)

ЭСТАФЕТА:

Бег, вокруг фишки в руках мяч. (дети делятся на две команды)
Вед. Следующее задание

НАЗОВИ ВИД СПОРТА

Ведущий показывает картинки, а дети называют вид спорта изображенный на ней.

Вед. Девочки – внимание! Мальчики – внимание!
Есть для вас еще одно веселое задание!



ЭСТАФЕТА «Дорожка препятствий»

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под обручами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Айболит: А теперь поговорим о витаминах

«ВИТАМИНЫ – ЭТО ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ НА ВЕТКЕ»

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Дети называют и показывают



***Чтобы вырасти здоровым,
энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь,
на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда –
солнце, воздух и вода!
Крепла чтоб мускулатура,
занимайтесь физкультурой!***

К О Н Е Ц !!!