

" День здоровья!"

Досуг здоровья и подвижных игр для детей
старшего дошкольного возраста.



Подготовила:
Михайлова М. Н

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье;
- развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения;
- способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности;
- прививать любовь к спорту.

ОФОРМЛЕНИЕ И НАГЛЯДНОСТЬ:

- 2 подноса, 2 полотенца, воздушные шары по количеству детей, яблоки, 2 дуги, 2 мяча, 2 больших пакета или мешка, 2 ведра и кубики;
- плакат «Здоровое поколение – сильный регион», «Смело, дружно, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»

ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА: компьютер, звуковая аппаратура

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».

Ведущий: Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались здесь, чтобы отметить Всемирный День Здоровья, посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости.

Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской.

Всемирный День Здоровья – это не просто праздник, это день, когда каждый должен задуматься, как сберечь то, что подарила нам природа при рождении.

Здоровье – основа счастливой жизни, радость от каждого прожитого дня, сберечь его – непростая задача, но она должна быть выполнена. Выполнить её можно только в стране «Здоровей-ка»

Ведущий:

Но до этой страны нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(дети строятся в шеренгу)

Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(перестроение в колонну по одному)

Корригирующие виды ходьбы:

Идем как маленькие гномики, (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны, (ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни, (ходьба, высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, (прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

Впереди река, поплыли, (ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Дальше, едем на лошадях (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, (медленный бег)

Включаем вторую скорость, (бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость, (медленный бег)

Осталось совсем немного, шагом марш! (ходьба в колонне по одному)

Теперь пересаживаемся на веселый поезд (под музыку все поезда обходят площадку).

Ведущий:

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей-ка».

А сейчас:

Вдох глубокий, выдох ровный.

Здесь сегодня мы отметим

День здоровья в зале этом.

Откажемся от чипсов и конфет,

А так же от вредных диет.

День начнем с зарядки,

А не с шоколадки.

Отметим праздник с вами

Не в интернете, а в реале.

Зарядка «Бодрости заряд»

Ну-ка дети встаньте в ряд, начинаем бодрости заряд.

Поворачиваем головой, чтоб усталость снять долой

(Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одну и другую сторону.)

А теперь покиваем ею и узнаем, где находится юг, а где север

(Голова наклоняется вперед, потом назад по 5 раз.)

Наклон налево - это запад, направо - восток
(Затем наклоны головой влево и вправо в том же количестве.)
Мы все стороны света узнали и теперь отправляемся в полет
(Руки расставлены в стороны, наклоны туловищем влево, вправо -10 раз.)
Полетали лишь немного, а теперь нас ждет дорога
Сядем в поезд и поедем
(Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Упражнения выполняются до 10 раз.)
И немного пробежимся,
(Бег на месте 10-15 раз.)
Так назад мы доберемся
А теперь пора остановится, глубоко вздохнем.
(Глубокий вдох, на вдохе поднимаем руки вверх и тянемся; выдох, наклоняемся и резко выдыхаем, опуская руки.)

Ведущий: Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнования,
Вам нужен опытный судья.
Такое, видно, уж призвание –
Судьей, конечно, буду я!

Ведущий: Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву. Прошу приготовиться.
Торжественно клянемся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать соперников...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся бежать только в указанном судьей направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гири более 16 килограммов в соперников не кидаться...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу и во имя своей команды...

Дети: Клянемся!

Ведущий: Итак, все готово! Мы начинаем.

Дети распределяются на две команды. Все конкурсы проходят под веселую музыку.

Ведущий: Чтобы оставаться здоровым нужно соблюдать **распорядок дня**.

Каждой раздаются карточки с режимом дня. Участникам необходимо построиться в правильном порядке. Команда, которая быстрее выполнит задание, победила.)

(подъем, умывание, зарядка, завтрак, уроки, прогулка, свободное время, домашняя работа, обед, полдник, ужин, умывание, сон)

Ведущий: Что такое **здоровый образ жизни и здоровье** узнаем у наших команд.

Каждая команда за 3 мин. должна придумать слова, относящиеся к здоровью, полезные советы, которые помогают укреплять и сохранять здоровье. Выигрывает та команда, которая напишет больше слов и даст больше полезных советов.

Проверим, какие вы спортивные и дружные:

«Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит вперед, высыпает кубики и возвращается обратно, передает ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор». И так далее.

«Дружная парочка»

Исходное положение: Участники команды выстроены парами (в две шеренги). Два участника держатся за надувной шарик с двух сторон

дальней от шара рукой. По сигналу, не отрывая рук от шарика, участники начинают движение вперед. Выполняется до поворотной отметки, обойдя которую, участники берут шарик двумя руками и возвращаются обратно бегом. Эстафета передается следующей паре передачей надувного шарика.

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны. Первый участник прыгает прыжками «пингвин» (ноги врозь, мяч между ног), до поворотной отметки, кладет мяч, обегает его, берет мяч, бежит к команде, встает позади колонны и передает мяч между ног, катнув его.

Ведущий: Немного отдохнем. Есть много **разных привычек**: как полезных, так и вредных. Проверим?

«Полезно - вредно»

- Чистить зубы по утрам и вечерам....(полезно)
- Кушать чипсы и пить газировку...(вредно)
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета....(полезно)
- Гулять на свежем воздухе....(полезно)
- Смотреть на яркий свет...(вредно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...(полезно)
- Промывать глаза по утрам...(полезно)
- Гулять без шапки под дождем...(вредно)
- Заниматься физкультурой...(полезно)
- Объедаться конфетами, пирожными и мороженым...(вредно)
- Тереть глаза грязными кулаками...(вредно)
- Делать по утрам зарядку....(полезно)
- Смотреть близко телевизор...(вредно)
- Закаляться....(полезно)
- Читать лежа...(вредно)
- Поздно ложиться спать...(вредно) - Кушать овощи и фрукты....(полезно)

Для нашего организма необходима полезная и питательная пища.

Сейчас мы поиграем.

«Официанты»

Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

Как мы сегодня с вами убедились, здоровье – это правильный распорядок дня, правильное питание, полезные привычки и конечно же **спорт**. Отгадайте загадки:

Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю(зарядку)

Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.
А ударят- нипочём
Не угнаться за (мячом)

На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик-
Кричат все: Шайба! Ключка!Бей!
Весёлая игра (хоккей)

Два берёзовых коня
По снегам несут меня
Кони эти рыжи
И зовут их(лыжи)

Кто по льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие(коньки)

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег. Готовы(санки)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой(велосипед)

Ведущий: Символом жизни выбрано дерево Жизни. А здоровое дерево - это дерево с большой зеленой кроной. Давайте представим, что вместе мы большое здоровое дерево жизни.

(Обучающимся раздаются «зеленые листья» из бумаги. Дети становятся в круг, поближе друг к другу, и поднимают вверх руки с «листьями».)

Пусть же это дерево всегда остается здоровым, сильным и выносливым. Активно занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, закаляйтесь. **И ВСЕГДА БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.**