

Спортивный досуг «День здоровья» для детей старшей группы

Цели: приобщение детей к здоровому образу жизни и укрепления здоровья воспитанников, приобщение их к физической культуре как основной составляющей сохранения здоровья.

Задачи: Укреплять здоровье, совершенствовать двигательные навыки во время проведения игр и состязаний.

Прививать детям любовь к занятиям физической культурой и спортом, закреплять знания и умения, полученные на физкультурных занятиях.

Развивать внимание, наблюдательность, координацию движений, умение преодолевать препятствия.

Воспитывать в детях целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма, дружелюбие.

Создать доброжелательную атмосферу, доставить радость детям от совместных соревнований с родителями, продолжать знакомить с правилами личной безопасности.

Подготовка: медальки ко дню здоровья.

Инвентарь: два желтых круга, лучики, 12 кеглей, 2 конуса, 2 дуги, 2 мешочка, 2 корзины, 2 обруча, 2 мяча большого размера, 2 мяча среднего размера, медальки, грамоты для награждения.

Музыка: «Солнышко лучистое», фоновая музыка для эстафет.

Дети выходят под марш и строятся в спортивном зале.

Инструктор: Здравствуйте, дети!

Здравствуй, воздух и вода,

Вас приветствуем всегда!

Здравствуй, поле и лесок,

Здравствуй, речка и песок,

Здравствуй, небо ясное,

Здравствуй, солнце красное!

Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья.

Инструктор: А что такое здоровье?

Дети: Это сила, красота, это ловкость, чистота, это гибкость, хорошее настроение,

- **Здоровье** – это когда тебе хорошо.
 - **Здоровье** – это когда ничего не болит.
 - **Здоровье** – это красота.
 - **Здоровье** – это сила.
 - **Здоровье** – это гибкость и стройность.
 - **Здоровье** – это выносливость.
 - **Здоровье** – это гармония.
 - **Здоровье** – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.
- Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку-

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение –

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Под музыку делаем зарядку «Солнышко лучистое».

Инструктор: - Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафеты.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

Инструктор: Чтобы быть **здоровым**, нужно закаляться, гулять в парке, в лесу, летом купаться и наслаждаться солнышком. Давайте сделаем так, чтобы и у нас в заде сияло солнышко, а лучше целых два!

Эстафета 1 «Солнышко»

Дети с лучиком в руках по очереди пробегают «змейкой» между кеглями до желтого круга, кладут лучик, и по прямой возвращаются к своей команде.

Эстафета 2 «Мы сильные и смелые»

Пролезают под дугу, берут один мешочек, бросают его в корзину и бегом возвращаются к своей команде. Хлопком передают эстафету следующему.

Инструктор: Хорошо вы, ребята метаете мешочки! А теперь, мои ребятки, отгадайте-ка загадку.

Может долго он скакать и совсем не устать.

Что же это?

Дети: Мяч!

Эстафета 3 «Мячи»

Перед каждой командой разложены кегли. Каждый прокатывает мяч змейкой, обегает ориентир и возвращается бегом к команде.

Эстафета 4 «Поменяй мячи местами»

(бежать с большим мячом до обруча, в котором лежит маленький мяч, поменять мячи; следующий ребёнок меняет маленький мяч на большой.)

Эстафета 5 «Передача мяча»

Быстро бегать – это всем привычно.

А сейчас возьмём мы в руки мяч,

Мастерство оценим передач.

(Первый ребёнок передаёт мяч между расставленными ногами игроков назад;

Последний ребёнок каждой команды бежит с мячом вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и также передаёт мяч. И так далее.)

Эстафета 6 «Передача мяча» - над головой.

Ведущий: Вы, ребята, молодцы, все сегодня хорошо, дружно играли.

На прощание - веселая игра-логоритмика.

Текст Дети произносят и показывают

Как живешь? Вот так! (показывают большой палец)

Как плывешь? Вот так! (имитируют плавание)

Как идешь? Вот так! (ходьба на месте)

Вдаль глядишь? Вот так! (приставляют ладонь ко лбу)

Машешь вслед? Вот так! (машут кистью руки)

Как шалишь? Вот так! (ударяют кулачками по надутым щекам)

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три лови!

После слова «лови!» ребята перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий

должен поймать кого-либо из бегущих. Пойманный садится на стульчик. Затем дети снова читают

стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

-Вот как весело играли

-Вам понравилось?

-А теперь пора в **группу возвращаться**