

МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

День здоровья

"Спорт – это сила и здоровье"



Подготовили и провели:
воспитатели разновозрастной группы
старшего дошкольного возраста-
Маколова С.С., Панкова Е.Н.
Дата и время проведения:
20.10.2023г., 11.00ч.

с. Александровка, 2023 г.

Цель: Формирование интереса, эмоционально положительного отношения к здоровому образу жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи:

Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. Обогащать представления детей о гигиенической культуре.

Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. Обогащать двигательный опыт детей.

Ход:

Ведущий: Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы - узнаем: какие вы ловкие и сильные...

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле—здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Человеку помогает быть здоровым прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки дети выполняют зарядку.



После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

1 эстафета: «Команда быстроногих»

Инвентарь: эстафетная палочка, конус.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. По свистку направляющий бежит, обегает конус и возвращается в команду, передавая эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая задание.



2 эстафета: «Кенгуру»

Инвентарь: мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих мяч зажат между коленями. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Второй бежит к обручу, берет мяч и прыгает с ним обратно и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.



3 эстафета: «Зигзаг удачи»

Инвентарь: кегли, 2 мяча

После сигнала, первый ведет мяч между конусами, добежав до конца, возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.



4. «Загадки про личную гигиену»

Чья команда быстрее позвонит в колокольчик и скажет правильный ответ, той команде прибавляется балл. Какая команда больше угадает загадок, та и победила.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленился. (Мыло)

2. Целых двадцать зубков, для кудрей и хохолоков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расческа)

3. Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит нам усердно служит. (Зубная щетка)

4. Лёг в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (Носовой платок)

5. Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька.

Все намокло, все измялось нет сухого уголка. (Полотенце)



5 эстафета «Витамины здоровья»

Мы все знаем о пользе витаминов, которые содержатся в овощах и фруктах. Наша задача перенести по одному из овощей и фруктов в свою корзину. Чья команда справиться быстрее, та и победила.



6 эстафета «Быстрые ребята»

Инвентарь: теннисные ракетки, мешочки с песком.

Необходимо на теннисной ракетке пронести, не уронив мешочек до ориентира и вернуться назад к команде. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.



7 эстафета «Точно в цель»

Инвентарь: кольцоброс, кольца.

Необходимо забросить кольцо в кольцоброс. Чья команда закинет большее количество колец, та и победила.



Ведущий: Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное—получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, чаще улыбаться и никогда не унывать!

Мы со спортом крепко дружим,
Спорт для всех нас, очень нужен,
Спорт — здоровье, спорт — игра.
Скажем спорту мы- УРА!