Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ласточка»

***«День здоровья» (старшая группа)***

***Инструктор: Степанова Л.М.***

С. Кыштовка.

2018 год

Целью физкультурно – оздоровительного мероприятия: формирование у детей представлений о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;

Развивать интерес к спортивным эстафетам;

Развивать ловкость, меткость, быстроту;

Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Сохранять и укреплять физическое здоровье детей при выполнении разных упражнений.

Воспитывать здоровый дух соперничества, чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Дети проходят в зал.**

**Инструктор:** Проведём разминку.

-Здравствуйте, девочки! (Инструктор приветственно машет рукой.)

-Здравствуйте! (Девочки поднимают руку вверх и машут ею.)

-Здравствуйте, мальчики! (Инструктор также приветствует мальчиков.)

-Здравствуйте! (Мальчики машут рукой.)

-Солнышко, здравствуй! (Все поднимают руки вверх.)

-Здравствуй, здравствуй! (Скрещивают прямые руки над головой.)

-День такой прекрасный! (Протягивают прямые руки вперёд.)

- Здравствуй, здравствуй! (Хлопают в ладоши.)

-Хорошо под солнышком мы растём,

(Поднимают руки вверх, встают на носочки и тянутся как можно выше.)

-Здоровей становимся с каждым днём!

(Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны.)

Ребята, предлагаю вам послушать стихотворение:

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

**Инструктор:** О чём это стихотворение? (о здоровье, о физкультуре).

**Инструктор:** Ребята, сегодня в нашей группе День здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, здоровыми и красивыми.

Что для этого мы должны делать?

**Дети:** Заниматься физкультурой, соблюдать режим дня: делать зарядку, закаляться, гулять на свежем воздухе, есть витамины.

**Инструктор:** А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицы:

1. Здоровье в порядке … (спасибо зарядке).

2. Если хочешь быть здоров … (закаляйся!

3. Чистота … (залог здоровья!

4. В здоровом теле … (здоровый дух!

5. Сон … (лучшее лекарство!

**Инструктор:** Какие вы молодцы, знаете много пословиц о здоровье.

Чтоб на месте не стоять – предлагаю поиграть!

Предлагаю вам эстафеты для укрепления нашего здоровья.

Разделить на команды.

Приветствие команд:

Команда: «Крепыши».

Девиз: Спорт ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Испытаний не боимся,

И к победе мы стремимся!

Команда: «Спортики»

Девиз: Мы не зря пришли сюда,

Победим всех без труда!

Ведь Спортики стараются:

Спортом занимаются!

1. Эстафета «Бег змейкой»

(Напротив команд устанавливается по 5 конусов в одну линию, задача детей оббежать, огибая каждый конус «змейкой» кто быстрее)

2. Эстафета «Перенос мяча»

( Первый игрок бежит кладёт мяч в обруч возвращается, второй игрок бежит забирает мяч возвращается и так пока не пробежит вся команда)

3.**Эстафета «Ниточка с иголочкой»**

(Первый игрок бежит оббегает стойку возвращается, берёт второго игрока оббегают стойку и так пока не пробежит вся команда)

4. Эстафета «Переправа»

(Первый игрок берёт обручи встаёт в один обруч другой переставляет и так доходим до фишки, берёт обручи в руки и бежит передаёт следующему игроку)

**Инструктор:** Ребята, наша оздоровительная эстафета подошла к концу. Вы все молодцы, очень старались, выполняли все эстафеты правильно.

Игра «Салют»

Для игры необходимы пластмассовые мячи. На счёт 3 воспитатель разбрасывает мячи по площадке. Дети обеих команд собирают мячи, каждая в свою корзину.

Награждение.