

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16 муниципального образования
Успенский район

**Конспект спортивного развлечения
«День здоровья»
в подготовительной группе**

Воспитатель:
Фомина Т.В.

Апрель 2025г.

Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

Образовательные: активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Развивающие: развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; Воспитательные: воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

Оборудование: фонограмма музыки для конкурсов, мячи, кегли, мешочки с песком, обручи, 2 корзины, 2 эстафетные палочки.

Ход мероприятия:

Под музыку дети строятся.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашей группе проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Воспитатель: Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

Воспитатель: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи. Вы правы, быть здоровым - это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть больше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. (ответы детей)

Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.

Игра «Давайте поздороваемся»

Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

Воспитатель: А кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает, и полезно нам всегда? (ответы детей)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Приучай себя к порядку, Делай по утрам зарядку. Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну – ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют ритмическую гимнастику-зарядку «Паровоз Антошка»

Воспитатель:

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт-помощник, спорт-здоровье,

Спорт-игра, физкульт-ура! (все)

Воспитатель: А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! (дети разделились на две команды).

Я предлагаю название команд:

Команда «Смелчаки» и команда «Здоровяки»

Команды строятся в две колонны. Выбираются капитаны команд и начинаются эстафеты.

1.Эстафета: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2.Эстафета. «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

Воспитатель : Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями! Это все потому, что дружите со спортом.

Воспитатель:

А сейчас, давайте поиграем в игру «Да и нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

Вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать

«ДА», если не полезная – «НЕТ»

Игра «Да и нет»

Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Лук зеленый иногда Нам полезен, дети? В луже грязная вода

Нам полезна иногда? Щи – отличная еда. Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда... Это нам полезно?

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки? Овощей растет гряда Овощи полезны?

Сок, компот иногда Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет Это вредно дети?

Лишь полезная еда На столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

3.Эстафета: «Полезно — вредно!».

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие (пролезая под дугами, должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда — вредные (картинки).

Воспитатель: Продолжаем наши соревнования!

5.Эстафета. «Хожение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

6.Игра - эстафета «Веселый платочек».

Дети в командах становятся парами лицом друг к другу берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят куб и бегут, обратно передавая эстафету другой паре.

Воспитатель: Как мы уже говорили, что здоровье — это не только спорт, поэтому в следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными. Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте. Начинаем конкурс!

- садиться за стол с невымытыми руками.
- есть быстро, торопливо.
- обязательно есть овощи и фрукты.
- после еды полоскать рот.
- за столом болтать, махать руками.
- тщательно пережевывать пищу.
- кушать только сладости.
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- перед едой надо всегда мыть руки.
- пищу нужно глотать не жуя.
- надо всегда облизывать тарелки после еды.
- когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Воспитатель: Для вас, ребята, у меня есть еще одно задание: все вы любите отгадывать загадки. Отгадаете?

1. Гладко, душисто, моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было.

Что, ребята? (мыло)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (расческа)

3. Лег в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

4. Костяная спинка, На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь впитала. (зубная щетка)

Воспитатель: Мы с вами отгадали загадки. Молодцы! А как одним словом назвать, о чем были наши загадки? Правильно, предметы личной гигиены. Дорогие ребята, теперь вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровыми?

1. Делать утром зарядку обязательно.

2. Мыть руки перед едой.

3. Закаляться.

4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.

5. Заниматься физкультурой и спортом.

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать эти правила.

Воспитатель: Молодцы, ребята! И команда «Смелычаки» и команда «Здоровяки» очень здорово постарались, вы были ловкими, быстрыми и дружными. Мы вас награждаем вот такими медальками!