

МДОУ №19 «Березка» ЯМР



**Физкультурный праздник
День здоровья «Мы простуды не
боимся»**

**Материал подготовлен:
инструктором по
физической культуре
Хамхоевой Л.М.**

пос. Козьмодемьянск 2018г

Цель: Формировать потребность к **здоровому** образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Упражнять детей в выполнении основных движений.
2. Развивать силу, ловкость, скорость, координацию движений, произвольность, внимание.
3. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма.

Персонажи: ведущий, Доктор Айболит, **простуда**, гимнастическая скамейка - 33шт., зрительные ориентиры, колокольчик – 2шт. мяч – 2шт. воздушные шары – 2 шт.

Ход

Ведущий: Здравствуйте ребята Сегодня у нас **праздник - «Всемирный День здоровья»**. (появляется **простуда**)



Простуда:

Минуточку! Минуточку! **День здоровья сегодня отменяется. Объявляется День Простуды - праздник кашля, насморка и температуры.** Сейчас они придут!

Ведущий: Стоп! Стоп! Ребята, вы хотите таких гостей?

Дети: нет

Ведущий: Я знаю лучшего борца с болезнями – Доктора Айболита. Сейчас я ему позвоню и вызову его.

(приходит доктор Айболит)

Доктор Айболит: Кто меня тут вызывал. Кто тут болен.

Ведущий: Доктор Айболит нас хочет заразить **простуда**.

Доктор Айболит: Ребята, а что нужно делать, чтобы не заболеть.

Дети: ответы детей

Доктор Айболит: Правильно ребята, нужно заниматься **физкультурой**, правильно питаться, соблюдать режим дня.

Ведущий: Смотри, **простуда** как у нас дети делают зарядку
Зарядка под музыку (*дети выполняют зарядку*).



Ведущий: Ребята, хочу предложить вам посоревноваться.

1. Игра «Самые красивые»



Напротив каждой из команд стоит столик со шляпами (*мужская шляпа и женская*). Первый участник бегом бежит к столику надев шляпу девочка кричит: «Я

самая красивая», мальчик «Я самый красивый», после чего, кладёт шляпу на место и возвращается к команде, передаёт эстафету следующему участнику.

2. Игра Собери картинку пазлы (*полезное - Яблоко и вредное таблетка*)

3. Эстафета «Преодолей препятствия» (гимнастическая скамейка, прыжки на двух ногах до зрительного ориентира, позвонить колокольчиком, обратно вернуться бегом и передать эстафету следующему игроку).

4. Эстафет: «Дружная семейка».

По сигналу первые игроки бегут змейкой вокруг кеглей, обегают флажок и возвращаются к своей команде, присоединяя к себе сзади следующего игрока, и вместе проделывают тот же путь. Так игроки присоединяют к себе все нового и нового участника своей команды. Выигрывают те, кто первым и в полном составе вернется на старт (6 человек)

5. Эстафета «Удержи мяч».



Дети бегут по парам. Два участника встают лицом друг к другу, а мяч удерживают между животами, руки кладут друг другу на пояс. Вот так необычно удерживая мяч, необходимо пробежать до кубика, вернуться и передать мяч следующей паре. Если мяч упал, его необходимо поднять и от места падения продолжать бег, предварительно закрепив мяч.

6. Загадки на спортивную тематику

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

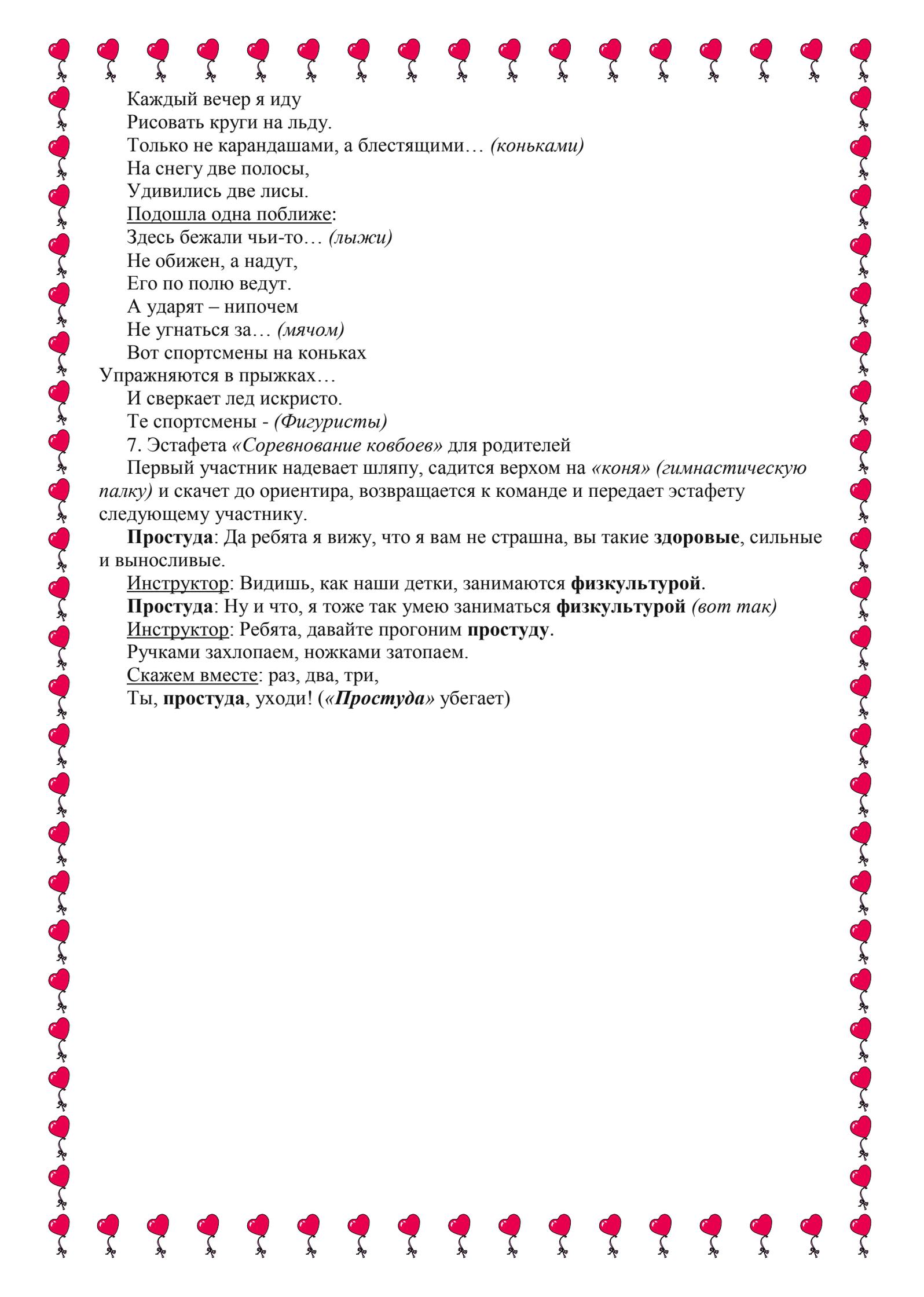
Что дарит мне здоровье (*спорт*)

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Ключка! Бей!"

Веселая игра – (*хоккей*)



Каждый вечер я иду
Рисовать круги на льду.
Только не карандашами, а блестящими... (*коньками*)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то... (*лыжи*)

Не обижен, а надут,
Его по полю везут.

А ударят – нипочем
Не угнаться за... (*мячом*)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках...

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - (*Фигуристы*)

7. Эстафета «Соревнование ковбоев» для родителей

Первый участник надевает шляпу, садится верхом на «коня» (*гимнастическую палку*) и скачет до ориентира, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику.

Простуда: Да ребята я вижу, что я вам не страшна, вы такие **здоровые**, сильные и выносливые.

Инструктор: Видишь, как наши детки, занимаются **физкультурой**.

Простуда: Ну и что, я тоже так умею заниматься **физкультурой** (*вот так*)

Инструктор: Ребята, давайте прогоним **простуду**.

Ручками захлопаем, ножками затопаем.

Скажем вместе: раз, два, три,

Ты, **простуда**, уходи! («**Простуда**» убегает)



Доктор Айболит:

Вы ребятки молодцы!

Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашу, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались **физкультурой**. И за это Айболит вас витаминами угостит. *(Витамины)* Будьте всегда здоровы!