

День здоровья (на улице): старшая и подготовительная группы.

Цель: Развитие точности, координации движений, развитие мышечной системы, выносливости, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Задачи:

- Воспитать у детей социально – значимые личностные качества;
- создать радостное настроение у детей, положительно-эмоциональный настрой в ходе спортивного мероприятия;
- развить физические качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость в командных эстафетах;
- развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Ход праздника.

Дети под музыку проходят за своим воспитателем на площадку и перестраиваются в шеренгу.

Ведущий: Здравствуйте ребята! Приглашаю вас в зимнюю сказку, страну зимних игр и развлечений!

Над землёй закружила вновь зима свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу зимний спорт нам принесет.

Все мы скажем «Нет!» простуде.

Нам морозы нипочем.

Мы дружить с коньками будем, с клюшкой, с шайбой и мячом.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День Здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Разминка «Солнышко лучистое».

Медведь: Кто посмел меня разбудить? Что за шум?

Вед: Здравствуй, Михаил Петрович, у нас праздник День здоровья! Мы с ребятами хотим пригласить вас к нам.

Медведь: а что такое день здоровья?

Дети отвечают.

Медведь: А я ни чего такого и не знаю и ни чего такого не делаю, Я немного толстоват, Я немного косолап, Но поверьте мне, ребята, в этом я не виноват! Научите меня бегать, прыгать и веселиться?

Дети: конечно!

Ведущий: Проведем небольшую разминку и проверим вас на внимание.

Миш вставай скорее с нами на весёлую игру. Устроим в честь

нашего *праздника салют*, но не обычный, возьмём в руки по одному

султанчику, когда я подниму красный султанчик – все ребята прыгают, а когда синий – замирают на месте.

Ведущий: А теперь пора начинать наши весёлые эстафеты и научить нашего Мишу закаляться и заниматься спортом! Команды занять свои позиции!

Перед началом праздника напомним о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника. Неважно, кто станет победителем, пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

Итак, все собрались и здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись,
Не зевай и торопись!

Отгадайте загадку:

На ледяной площадке крик,
Но к этому народ привык,
Идёт спортивная игра,
В нее играет детвора,
Ватагой носятся мальчишки,
Коньками режут гладкий лёд
А зрители кричат им «Шайбу!»
Когда игрок в ворота бьёт! (Хоккей)

1. Эстафета «Хоккеисты»

Дети становятся в 2 колонны. Первый участник берёт клюшку и шайбу. Ведёт шайбу до ворот и забивает гол в ворота (дуга). Возвращается назад бегом в руках клюшка и шайба, и передаёт следующему участнику. (2 шайбы, 2 клюшки, 2 ворот)

Медведь: Какие же вы молодцы! Ох, я так устал, пойду, отдохну и посплю
Медведь засыпает в углу.

Ведущий: А мы медведю спать не дадим, а с ним поиграет.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Дети к нему идут и произносят слова: У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит. И на нас рычит. После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.

Медведь: Ох, спасибо вам ребята весело с вами, но пора отправлять домой, в лес в свою берлогу. Спасибо вам, что рассказали, что существует такой праздник День здоровья! Вы очень сильные, ловкие, быстрые и умелые. До встречи, ребята! Медведям зимой спать нужно. А вы уж поиграйте.

Посмотрите, что это за следы?

Ведущий: Давайте пойдём по следам и посмотрим: кто же тут прошёл?

Дети идут по следам и приходят к Бабе Яге.

Баба Яга: Зачем ко мне пожаловали? А ну садитесь на лопату, я вас в печь посажу, зажарю и съем!

Ведущий: Бабушка, не надо нас кушать. У нас сегодня праздник – День здоровья.

Баба Яга: А что это? **(Дети отвечают)**

Баба Яга: Тогда покажите мне, какие вы сильные и ловкие.

Ведущий: Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования.

Продолжаем веселые старты,

Соревнуются наши команды.

2. Эстафета «Весёлые пингвины» Каждой команде выдается по мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать кеглю и передать мяч следующему.

Побеждает команда, выполнившая задание первой. *(2 мягких мячика)*

3. Эстафета «Конные скачки»

Лошадь в каждой команде, словно эстафету они передают ее друг другу, пробежав верхом на лошади и не сбив кегли. Если сбили, вернуться и поставить, потом продолжать. *(2 лошади)*

Баба Яга: Спасибо, ребята! Поселили меня старую. Сходите ещё Снеговика порадуйте, а то стоит он, из снега сделанный, один-одинёшенек. И ни каких-то он праздников не видит, никто к нему в гости не приходит.

Дети бегут по указателю к Снеговика.

Снеговик: Здравствуйте, ребята! Зачем ко мне в гости пожаловали?

Ведущий: Здравствуй, Снеговик! Хотим с тобой поиграть.

Снеговик: Ой, как хорошо! Я гостей люблю.

4. Эстафета «Пронеси не урони». На лопатку кладём снежок и оббегаем вокруг фишки. *(2 лопатки, 2 снежка)*

5. Эстафета «Бег в обруче». Участники по 2 человека бегут в обруче, оббегают препятствия и бегут, передавая следующим участникам. *(2 обруча)*

Снеговик: Ох, спасибо вам ребята весело с вами. Вы очень сильные, ловкие, быстрые и умелые. Только какой же праздник без танцев?

Танец «Пекарь-булочка».

Снеговик: До встречи, ребята!

Ведущий: Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие.