

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23»
Артемовского городского округа**

**Конспект
физкультурно-спортивного праздника
в подготовительной к школе группе
*«День здоровья»***

**Выполнила
инструктор по
физкультуре высшей
квалификационной
категории,
Петрова Наталья
Леонидовна**

Спортивный праздник «День здоровья»

Программное содержание:

- 1) формировать у детей здоровый образ жизни;
- 2) в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
- 3) формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

Пособия и материалы: кегли (6 штук), обручи (6 штук), 2 мяча среднего размера. 2 гимнастические скамейки, 2 ведерка, маленькие мячики (по количеству детей), 2 тоннеля, 2 фитбол-мяча.

Действующие лица: Ведущая; Андрейка–Неболейка; Аркашка –Расхворашка.

Ход праздника.

Ведущий: Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья». Здоровье – это когда человек сильный, крепкий и никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. Вот сейчас мы и проверим, как вы умеете это делать.

1-й ребенок: На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.

2-й ребенок: Мы встречаем праздник света,
Праздник спорта, праздник лета!
Солнце, солнце, ярче грей,
Будет праздник веселей!

3-й ребенок: Сегодня встали мы с утра!
Готовились заранее.

Ребята, начинать пора
Спортивные соревнования!

Ведущий: Спортом заниматься интересно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

Дети:

(стук в дверь, входит Андрейка-Неболейка)

Андрейка: Я –Андрейка –Неболейка,
Приглашаю всех, друзья,
Становитесь-ка в линейку,
Всех веду на праздник я!

(Все дети строятся друг за другом)

Андрейка: Выше ноги поднимайте и за мною все шагайте.
Раз, два, три, четыре – шаг потверже, взмах пошире.
Веселей, дружок шагай, посмелей, не отставай!

(Все шагают за Андрейкой)

Андрейка: А теперь на месте – стоп! И налево (направо) поворот.
Сегодня день – не как всегда,
немножко необычный,
И настроенье, и здоровье у всех ребят...

Дети: Отличное!

Андрейка: Только тот всегда здоров, кто по совету докторов
Очень любит закаляться, любит спортом заниматься.
Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

Дети: Да!

Андрейка: В три шеренги становитесь. Подтянитесь, улыбнитесь,
И, конечно, для порядка начинается зарядка!

(Дети становятся в три шеренги и выполняют упражнения по показу
Андрейки под музыку «Утренняя гимнастика» В.Высоцкого).

Андрейка: Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке!

Ведущий: Мы сильны, ловки, здоровы – Саша, Маши, Пети, Вовы.
Вот сейчас мы и покажем, это делом вам докажем!

Эстафета 1 «Мы - быстрые»

Дети делятся на две команды, пробегают «змейкой» между кеглями до ориентира, и по прямой возвращаются к своей команде.

Эстафета 2 «Мы – ловкие»

Дети ползут по гимнастической скамейке, берут маленький мячик, бросают его в ведро и возвращаются к своей команде.

(Появляется Аркашка-Расхворашка, кашляет и чихает).

Андрейка: Ой, ребята, кто же тут? Может быть, замерзший шут?
В шубе, в валенках и в шапке? Тут не все, видать, в порядке!
Удивительное чудо... Нам скажите. Вы откуда?
По правде, вы такого вида, будто прямо с Антарктиды!

(Аркашка чихает несколько раз)

Аркашка: Я –Аркашка-Расхворашка,
Ох, чихаю, ох, простужен,
И кому такой я нужен?
У меня, меня простите,
никакого аппетита!
Все я мерзну, все болею
и час от часу слабею,
Лишь подует ветерок,
тут же я валюся с ног.
(Аркашка чихает: «Ой, ой», падает)

Андрейка: Отчего, ребята, Аркашка –Расхворашка болеет и мерзнет?
Дети:.....

Андрейка. А скажи, Аркашка, нам, чем ты занят по утрам?

Аркашка: Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

Андрейка: Расскажи, но по порядку: часто делаешь зарядку?
Спортом занимаешься? Водой обливаешься?

Аркашка: Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда.
Закаляться страшно, братцы, ведь холодная вода!

Андрейка: Вот Аркашка и болеет, потому что спортом не занимается, не
делает зарядку, не закаляется. Наши ребята совсем не такие.

Аркашка. А я вот сейчас проверю, так ли это на самом деле.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья» (Приложение 1)

Андрейка. Аркашка-Расхворашка, посмотри, как ребята дружат с
физкультурой!

Эстафета 3 «Прыгни в обруч»

Дети, по одному от команды, прыгают на двух ногах из обруча в обруч до
ориентира и бегом возвращаются к своей команде.

Андрейка. Попрыгай и ты, Аркашка, как наши ребята.

Аркашка: Не хочу я, не умею, я итак всегда болею!
Как побегаяю, боюсь, что я снова простужусь!

(Чихает 3 раза)

Андрейка: Будь здоров!

(Аркашка снова чихает)

Дети (вместе с Андрейкой): Будь здоров!

Андрейка. Для того, чтобы не заболеть, нужно научиться делать массаж биологически активных зон. Вставай-ка, Аркашка, вместе с нашими ребятами поучись.

Массаж биологически активных зон «Неболейка» (Приложение 2)

Аркашка. Действительно, стало мне получше. Буду делать такой массаж обязательно.

Андрейка: А теперь, мои ребятки, отгадайте-ка загадку.

Круглый, звонкий, полосатый, нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать и совсем не устать.

Что же это?

Дети: Мяч!

Андрейка: Аркашка – Расхворашка, поучись у ребят, посмотри, какие они ловкие и быстрые!

Эстафета 3 «Передай мяч»

Дети выстраиваются в две колонны и передают мяч над головой (внизу между ног), последний участник команды, получив мячик, встает вперед.

Эстафета 4 «Прокати мяч в обруче»

Аркашка бежит вместе с детьми.

Аркашка: Ох, и времечко настало, ох и жарко же мне стало!

Наверное, пора мне снять лишнюю одежду.

Аркашка снимает лишнюю одежду

Аркашка. Вот ты меня, Андрейка, все учишь-учишь, а твои ребятки, наверное, тоже не знают, что нужно делать, чтобы не болеть.

Андрейка. Сейчас наши ребята докажут тебе, что много знают о том, что нужно делать, чтобы не болеть.

Игра «Это правда или нет» (Приложение 3)

Андрейка. Знаешь, Аркашка, Чтобы быть спортивным, здоровым, нужно еще правильно питаться.

От простуды и ангины
Нам помогут витамины.
Витамины есть в продуктах,
В овощах живут и фруктах,
А кто летом в лес пойдет,
Витамин и там найдет.

Игра «Назови полезный продукт»

Дети становятся в круг. Ведущий по очереди бросает мяч ребенку, он должен назвать полезный продукт и бросить мяч обратно водящему.

Андрейка. Видишь, Аркашка, наши дети много знают о полезных и вредных продуктах. Они у нас не только умные, но и еще очень веселые и сейчас споют частушки о спорте.

Частушки о спорте (Приложение 4).

Андрейка. Наши дети занимаются на физкультурных занятиях, и когда подрастут, будут спортом заниматься. Знаешь, Аркашка какие-нибудь виды спорта? Давай, я загадаю загадки о спорте, а наши ребята помогут тебе отгадать.

Дети отгадывают загадки.

Андрейка. Ну, что, Аркашка, понял теперь, что нужно заниматься спортом, закаляться, есть витамины – и никогда не заболеешь!

Аркашка. Да, понял! Я даже чихать перестал!

Андрейка. Давай вместе с нашими ребятами проведем заключительную эстафету.

Эстафета 5 «Комбинированная»

Дети на фитбол-мячах с ручками прыгают до тоннеля, прокатывают назад к своей команде, пролезают по тоннелю и бегом возвращаются к своей команде.

Андрейка. Молодцы, ребята, очень здорово постарались! Давайте, примем Аркашку в ряды спортсменов и физкультурников и все вместе станцуем танец.



Приложение 1

Игра «это я, это я, это все мои друзья»

В этой игре проверяется внимание.. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто по сторонам не глядя,
Каждый день шагает в садик?

- Знает кто, что красный цвет
Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,
Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,
По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,
Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?

- Кто, из вас идя, домой,
Мяч гонял по мостовой?

- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Приложение 2

Массаж биологически активных зон «Неболейка»
для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладоньку держим козырьком

«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем — да-да-да! —
Нам простуда не страшна!

*Поглаживают ладонями шею мягкими
движениями сверху вниз.
Указательными пальцами
растирают крылья носа.
Прикладывают ко лбу ладони «козырьком»
и растирают его движениями в стороны
— вместе.*

*Раздвигают указательный и
средние пальцы и растирают
точки перед и за ушами.
Потирают ладони друг о друга.*

Приложение 3

Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,
На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины
Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –
Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?
Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –
Будешь сильным и красивым?

Приложение 4

Частушки о спорте

Мы спортивные ребята,
Дружно, весело живем
И спортивные частушки
Вам сегодня пропоем!

Если хочешь быть здоровым,
Не болеть и не хандрить,
То о спорте вспомни снова,
Его надо полюбить!

Если мальчик мяч гоняет
Утром в поле чистом,
Этот мальчик, точно знаем,
Станет футболистом!

Кружит ветер у берез,
А я закаляюсь:
Босиком бегу в мороз –
Спортом занимаюсь.

Расцветают два цветочка
Цветом серебристым,
Ох, не стать с таким росточком
Мне баскетболистом!

Если спортом заниматься,
Станешь строен и высок
И на турнике качаться
Ты не будешь как мешок!

Сколько разных видов спорта –
Нам их не пересчитать!
Все равно, хоть без рекордов,
Но спортсменом можно стать!

Приложение 5

Загадки о спорте

1. Бросают мячик через сетку,
Забить стараются все гол.
И ловким нужно быть и метким
В игре с названьем... (волейбол)

2. Быстрее ветра игрок несется
И мяч в воротах, значит - гол!
И знает каждый, что зовется
Игра спортивная... (футбол)

3. Мяча веденье, передача,
Противников игрок всех обошел,
И мяч в корзине - вот удача
Название игре той... (баскетбол).

4. На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик,
Кричат все: - Шайба! Ключка! Бей!
Веселая игра ... (хоккей).