

Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»

Цель: привлечение детей к здоровому образу жизни, создание положительного настроения.

Задачи: расширить знания детей о здоровом образе жизни; упражнять в беге, прыжках метании; развивать умение применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Материал и оборудование: магнитофон, 3 обруча, кегли, мячи, корзина с муляжами продуктов, ворота, клюшки, шишки, шарики, корзинки.

Ход развлечения.

Воспитатель: На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

(Дети проходят круг и строятся в три колонны.)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем празднике принимают участие команды... Поприветствуйте друг друга (приветствуют аплодисментами) А кто может ответить. Что такое здоровье и здоровый образ жизни? (Ответы детей)

Здоровье - это значит не болеть. А здоровый образ жизни - это правильное питание, занятие спортом, закаливание, прогулки на свежем воздухе, дружба с водой.

Воспитатель: Наш праздник начинается и позвольте представить вам наше жюри... А теперь предлагаю всем размяться. (Проходит зарядка)

Воспитатель: Теперь вы готовы к настоящим испытаниям. И для первого испытания я приглашаю по 5 человек от команды.

Проводится эстафета «Полезные продукты» (из общего количества продуктов, находящихся в обруче необходимо в корзинку принести только полезные продукты; берем только по одному продукту.)

Воспитатель: Для следующего состязания нам необходимо по три человека от команды. Мы уже сказали, что нужно заниматься спортом. Вот и сейчас, я предлагаю вам «Воздушный хоккей».

Проводится эстафета «Воздушный хоккей» (нужно с помощью клюшки забить гол воздушным шариком) .

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровыми нужно закаляться. А какие виды закаливания вы знаете? (солнце, воздух и вода наши лучшие друзья). Кстати, если после процедуры закаливания провести массаж, то вы становитесь еще бодрее и здоровее. Вот и сейчас, я предлагаю :

Вот у нас игра, какая:

Хлоп ладошка, хлопок другая.

Правой, левую ладошку

Мы похлопаем немножко.

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай!

А потом, потом, потом,

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки хлопок, хлопок.

По коленкам шлеп, шлеп.

По плечам, теперь, похлопай,

По бокам себя пошлепай.

Можешь хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

Справа можем, слева можем

И крест-накрест руки сложим.

И погладим мы себя

Вот какая красота.

Воспитатель: Ну что все взбодрились. Теперь я, предлагаю вам, вспомнить правило здорового образа жизни это то, что нужно гулять. И зимой и летом нужно гулять, но не просто бегать по улице, а играть в подвижные игры. Например, зимой мы играем в снежки. Вот и сейчас я предлагаю вам игру «Попади в цель». Для этого испытания приглашаю по 3 человек от команды. *Проводится игра «Попади в цель» (нужно шишку забросить в корзину, у каждого игрока по 2 попытки) .*

Воспитатель: А во что мы обычно играем летом? Правильно в мяч. Прошу выйти ко мне по 3 игрока от команды.

Проводиться игра «Проведи мяч» (Дети должны провести мяч между кеглей до конуса, а обратно бежать) .

Воспитатель: А самое главное дружите с водой: умываться, мыться самому и перед едой мыть руки и продукты. И сейчас я предлагаю вам отправиться всем в баню.

Проводиться эстафета «Поход в баню» (Ребенок бежит к обручу в тазик укладывает мыло, веник одевает калоши вешает на шею полотенце и возвращается к команде, другой участник проделывает тоже и относит все в обруч) .

Воспитатель: Пока жюри подводит итоги, хотелось бы вам сказать:

Каждый должен твердо знать

Здоровье надо сохранять

Нужно спортом заниматься

Нужно правильно питаться

Руки мыть перед едой

И вообще дружить с водой.

Глубже дышать, кислород поглощать

Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире

Долго - долго будут жить

И запомните: здоровье

В магазине не купить.

Жюри подводит итоги.

Воспитатель: Наш праздник подошел к концу. Желаю вам быть сильными, здоровыми и веселыми до новых встреч!