

МБДОУ №60 «Теремок»

# **«Береги свое здоровье»**

Подготовила: Птухина А. А.

2019г

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Образовательные:

- формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
- развивать выразительность двигательных действий;
- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.

Воспитательные:

- развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Оборудование:** Музыкальный центр, корзины с мячами, большие ложки, кубики (по три на каждую команду), мячи.

**Предварительная работа:** подготовить спортивный зал, отметить старт и финиш, поставить ориентиры, подготовить все необходимые атрибуты.

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаем всех мальчиков и девочек на соревнование «Весёлые старты». Предлагаю взять с собой смелость, быстроту, смекалку.

Посмотрите, полюбуйтесь

На веселых дошколят.  
Олимпийские надежды  
Нынче ходят в детский сад.

**Ведущий:** Приглашаем наших гостей и болельщиков на праздник спорта. А сейчас разминка, чтобы в пути мы шагали быстрее, просим музыку погромче, веселее.

- \* Ходьба обычная по одному,
- \* Ходьба на носках, руки вверх,
- \* Ходьба на пятках, руки за спиной,
- \* Ходьба полуприсидом, руки на коленях,
- \* Обычный бег,
- \* Бег с прямыми ногами вперед,
- \* Бег с захлестом ног назад,
- \* Приставной галоп правым и левым боком.

**Ведущий:** Дорогие гости перед вами лучшие спортсмены нашего детского сада. Это представители команды «Ловкие» и команды «Смелые». Поприветствуем друг друга.

Приветствие команд.

**Ведущий:** Сегодня у нас пройдут соревнования между мальчиками и девочками. Мы посмотрим в какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята.

#### **1 эстафета. «Мяч в ложке».**

Игрок берёт из корзины мяч, кладет его в ложку, осторожно несёт в другую корзину. Затем возвращается и передаёт эстафету товарищу. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит движение.

#### **2 эстафета «Сороконожка».**

Команды строятся в две колонны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

**Ведущий:** Молодцы! Замечательно справились с заданием.

#### **3 эстафета «Удержи равновесие».**

Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

#### **4 эстафета «Прыжки с мячом».**

Мяч зажат между коленями, прыжками допрыгать до флажка, возвращаться бегом. Передать мяч следующему.

#### **5 эстафета «Переправа на мячах попрыгунчиках»**

Первые участники из каждой команды прыгают на мячах до ориентира обратно бегут бегом, передают мяч следующему участнику. Побеждает команда первая закончившая задание.

Наши соревнования подходят к концу и пока жюри подводит итоги предлагаю вам ребята немного отдохнуть и отгадать мои загадки:

Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (велосипед)  
Две курносые подружки  
Мчатся, мчатся друг за дружкой.  
Обе ленты на снегу  
Оставляют на бегу.(Лыжи)  
Льется речка – мы лежим,  
Лед на речке – мы бежим.(Коньки)  
Мы с бараньими рогами  
Вниз под горку мчимся сами,  
А как на гору взбираться,  
Начинаем упираться.(Санки)  
Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем -  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я?.. (гантели)  
Помогите мне закончить стихи:  
Я начну, а вы кончайте,  
дружно хором отвечайте.

1. Игра веселая футбол  
уже забили первый.....(гол).
2. Вот разбежался быстро кто-то  
и без мяча влетел в .....(ворота).
3. А Петя мяч ногою хлоп  
и угодил мальчишке в .....(лоб).
4. Хохочет весело мальчишка,  
на лбу растет большая.....(шишка).
5. Но парню шишка нипочем  
опять бежит он за.....(мячом).

**Ведущий:** И сейчас мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной.

**Ведущий:** А сейчас предоставляем слово жюри. *(Подводится итог соревнований, объявляется команда - победитель. Команды награждаются грамотами* Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет! (все вместе).