

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

**«День здоровья»,
в честь 7 апреля Дня физкультурника.
«Сильные, ловкие, смелые, умелые»**

**Разработала:
Цветкова М.А.,
учитель физической культуры**

г. Сургут
День здоровья, в честь 7 апреля Дня физкультурника.
«Сильные, ловкие, смелые, умелые»

Цель: применение оздоровительно-игровой технологии в эстафетах, активизируя умственно-двигательную деятельность у детей дошкольного возраста.

Задачи: формирование у детей знаний о здоровом образе жизни; укрепление здоровья средствами игр-эстафет; развитие всех групп мышц, применяя разнообразный инвентарь; поднятие эмоционального настроения во время игр; воспитание коллективных качеств: дружбы, взаимопомощи, поддержки товарища в проигрышной ситуации.

Предварительная работа: для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) чтение Шорыгиной Татьяны Андреевны сказки «Муха – грязнуха в гости пришла». Опасно ли быть неряхой?». И ответы на вопросы. Для младшего и среднего дошкольного возраста чтение гигиенической сказки «Как Костя стал умываться» Автор Татьяна Холкина.

Интеграция: музыка, здоровье, безопасность, коммуникация.

Образовательные технологии: игровая, оздоровительная.

Инвентарь и оборудование: 2 баскетбольных мяча, 2 баскетбольные корзины, 3 скакалки, 2 тоннеля 1м 50см, 20 мешочков с песком, 2 корзины, 4 обруча д – 45см, 20 игрушек пластмассовых, канат, 2 набивных мяча.

Ход игр-эстафет:

Младший дошкольный возраст

Педагог: Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В садике и дома. *Автор Болюбаиш Анастасия*

1.Эстафета «Перенеси игрушку из обруча в обруч». Дети делятся на 2 команды – мальчиков и девочек. По сигналу ребенок берет из обруча одну игрушку и переносит в другой обруч к линии финиша, затем бежит обратно к линии старта. Следующий ребенок выполняет это же действие. Если мальчиков по количеству меньше, значит, девочки бегут 1 раз, мальчики пока не закончатся игрушки, повторяют эстафету. После каждой эстафеты награждаются команды победными очками – игрушками за быстроту, за волю к победе, за правильность выполнения упражнения, за соблюдение правил и т.д.



2.Эстафета «Кенгуру». Дети зажимают между ног массажный мяч д – 25-30 см. Прыгают до фишки и обратно, передают мяч следующему участнику.

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



3. **«Кто самый меткий».** Дети по сигналу бегут, пролезают в тоннель длиной – 1м20, подбегают к обручу с мешочками и приметясь, бросают в корзину, стараясь попасть в нее. Побеждает команда, которая прибежала быстрее и забросила больше всего мешочков в корзину.

Если прибежала команда мальчиков первая – им победное очко (игрушка), а если забросили в корзину больше мешочков девочки – им тоже присуждается победа. Подсчёт набранных победных игрушек - обязательное условие - одинаковое количество – победила дружба.



Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Автор Андрей Усачев

Игра «Салют». Команды играют по очереди. По сигналу собирают в корзину цветные шарики (сначала синие, затем красные, потом зеленые и последние желтые). В конце развлечения подводятся итоги эстафет - **Подсчет набранных очков** – игрушек и награждение сюрпризом всех детей.

Средний возраст группы «Лукоморье», «Солнышко», «Сказка».

Педагог: Если будешь улыбаться,

Добрый будешь ты всегда,

Тебе нечего бояться –

Жить ты будешь лет до ста! *Автор Болюбаиш Настя*

1. **Эстафета «Перенеси игрушку из обруча в обруч».** Усложнение: дети переносят игрушки, обегая фишки.
2. **Эстафета «Кенгуру».** Усложнение: дети зажимают между колен массажный мяч д – 25-30 см. Прыгают до тоннеля, пролезают в него, затем продолжают прыжки сжатым между коленями мячом до фишки и обратно, передают мяч следующему участнику.





3. **Стих о здоровье для детей**

Хорошо здоровым быть!
 Соков надо больше пить!
 Гамбургер забросить в урну,
 И купаться в речке бурной!!!
 Закаляться, обливаться,
 Спортом разным заниматься!
 И болезней не боясь,
 В тёплом доме не таясь,
 По Земле гулять свободно,
 Красоте дивясь природной!!!
 Вот тогда начнете жить!
 Здорово здоровым быть!!!

4. **«Кто самый меткий».** Дети по сигналу бегут, пролазят в тоннель длиной – 1м50, подбегают к обручу с мешочками и приметясь бросают в корзину, стараясь попасть в нее. Обратно гладкий бег.



5. **«Самый ловкий на скакалке».** Дети прыгают на скакалке произвольным способом до фишки, оставляют скакалку около фишки, подтягиваются на высокой перекладине 1 раз (пытаются), берут скакалку и гладким бегом возвращаются обратно к линии старта, передавая эстафету.



Буду я зарядку делать,

Буду крепок я всегда.

И сибирского здоровья

Будет много у меня. Автор Агния Жаброва

6. **«Мяч в кольцо».** Дети по сигналу отбивают баскетбольный мяч до тоннеля, пролезают в него, затем продолжают отбивать до баскетбольной корзины, забрасывают мяч в корзину, и возвращаются обратно бегом, передавая мяч следующему участнику.



Подсчет набранных очков – игрушек и награждение сюрпризом всех детей.
Победила дружба.

Старший дошкольный возраст группы «Антошка» (5-6 лет), «Василек» (6-7 лет), «Колокольчик» (6-7 лет)

Дети рассказывают стихотворение

Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

1. **«Кто самый меткий».** Участник по сигналу бежит, пролазит в тоннель длиной – 1м50, подбегает к обручу с мешочками и, метаясь, бросает мешочек в корзину, стараясь попасть в нее. Побеждает команда, которая прибежала быстрее и забросила больше всего мешочков в корзину.

Если прибежала команда мальчиков первая – им победное очко (игрушка), а если забросили в корзину больше мешочков девочки – им то же победа. Подсчёт набранных победных игрушек - обязательно одинаковое количество – победила дружба. Все молодцы и умницы.

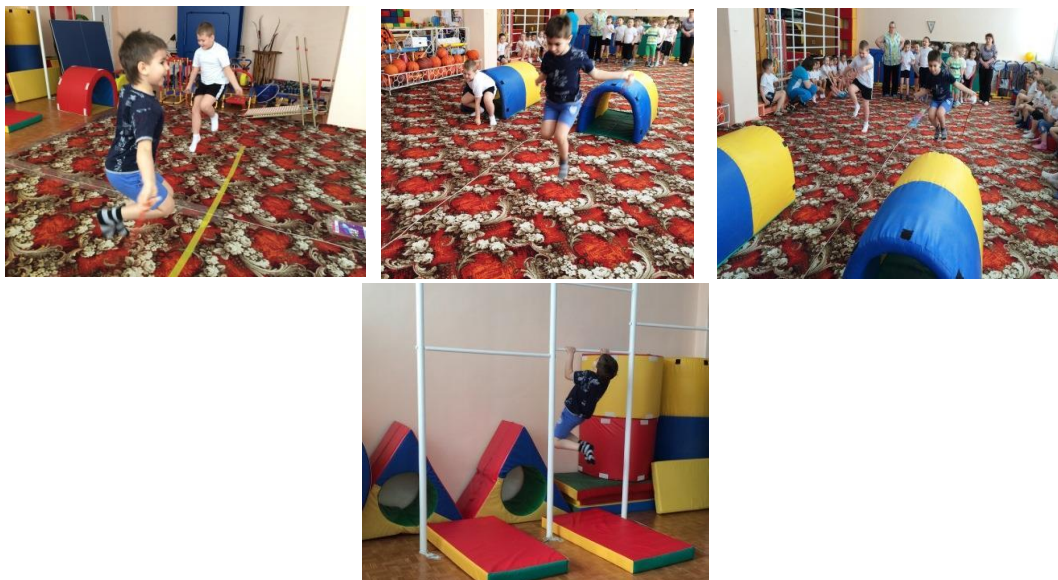
2. Битва командиров – прыжки на скакалке **«Кто дольше всех пропрыгает и не остановится».** Участвуют Билан Ксения, Чумакова Влада и Матаева Надежда. Победила Чумакова Влада.
3. **Если хочешь быть здоровым,**

Чисти зубы по утрам, *Позднякова Л.*
Умывайся и гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,
Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится! *Автор Лариса Авдеева*

4. **«Мяч в кольцо».** Ребенок по сигналу начинает движение: перепрыгивает через препятствие, отбивает баскетбольный мяч до тоннеля, пролезает в него, затем продолжает отбивать мяч до баскетбольной корзины, забрасывает мяч в корзину, и возвращается обратно бегом, передавая мяч следующему участнику.



5. **Битва командиров «Кто больше всех отожмется, не касаясь телом пола».** Участвуют Чумакова Влада, Епифанов Артем, Ивлев Саша. Победила Чумакова Влада.
6. **«Самый ловкий на скакалке».** Ребенок прыгает на скакалке произвольным способом до тоннеля, пролезает со скакалкой в тоннель. Около фишки останавливается и прыгает 10 раз (считает вслух), оставляет скакалку, подтягивается на высокой перекладине 1 - 2 раза как может, берет скакалку и гладким бегом возвращается обратно к линии старта, передавая эстафету.



Ем я много витаминов читает Пацюков М.
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

7. **Битва командиров – «Перетягивание каната».** Синицин Руслан и Дюженко Дмитрием. Выиграл Синицин Руслан. Состязание между Аббасалиевым Максимом и Гаджиев Ибрагим. Выиграл Аббасалиев Максим. Состязание между Зыряновым Егором и Андреевым Никитой. Выиграл Зырянов Егор. Команде присуждается дополнительное очко.
8. **Эстафета «Кенгуру».** Усложнение - ребенок зажимает между колен массажный мяч д – 25-30 см. Прыгает до тоннеля, пролезает в него, затем продолжает прыжки до фишки, останавливается, ложит мяч рядом и отжимается на руках 10 раз, затем берет мяч и гладким бегом возвращается, передавая мяч следующему участнику.

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня. Овсянникова Е.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться! Горбунова К.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра. Пастуханова Е.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

9. Битва мастеров шашечного искусства:

Между Синициным Русланом и Чумаковой Владой
Дюженко Димой и Гаджиевым Ибрагимом
Андреев Никита и Овсянникова Есения
Белан Ксенией и Шмаковой Марией
Митрофановым Степаном и Оразбаевым Салимом

10. Выиграли: Синицин Руслан, Дюженко Дима, Андреев Никита Митрофанов Степан, Белан Ксения. Командам присуждается дополнительное очко за выигравшую партию.