

День здоровья «Будь здоров» (в игровой форме)

Составила: инструктор по физической культуре
Куницына Ирина Николаевна

Возраст: дети средней группы.

Цель: формировать потребность детей в здоровом образе жизни, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные: формировать здоровый образ жизни у детей.

Развивающие: развивать и укреплять двигательные умения, навыки и физические качества детей.

Воспитательные: воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Место проведение: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: магнитофон с музыкой, обручи, набор продуктов, 2 корзины, маска медведя, пенёк (стульчик), мешочки с песком, скамейка, призы.

Предварительная работа: подборка музыки, беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье; рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье.

Ход праздника.

Дети входят в зал под марш, проходят по кругу и становятся полукругом.

Ведущий: Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

День здоровья – это праздник, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. И мы сегодня тоже покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

1.Разминка с упражнениями для профилактики плоскостопия. Дети выполняют упражнения под музыку, повторяя за инструктором.

2.Игра «Полезное и вредное». Корзина с продуктами (картофель, морковь, шоколад и. т. д.) Дети раскладывают эти продукты в две корзины (полезные и вредные).

3.Игра «Дедушка - медведишка». Медведь садиться на «пенек», а дети, за обозначенной чертой. Затем медведь ловит детей, которые бегают в рассыпную по залу.

4.Отгадывание загадок на тему здоровья.

5.Игра «Займи своё место». Дети занимают места (обручи). Звучит музыка, дети бегают по залу, музыка останавливается - дети занимают места в обруче.

6.Игра «Перенеси груз». Дети кладут мешочек с песком на голову и по скамейке переносят его в корзинку.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично поиграли!

Всем спасибо за внимание

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

- Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!