

День здоровья в разновозрастной группе «Ягодка»

«Путешествие в страну здоровья»

Дата проведения: 04.02.2021г.

Место проведения: музыкальный зал.

Подготовили и провели воспитатели МДОУ детский сад «№1 «Теремок»: Дружина Л.А., Цыплакова О.А.

Музыкальный руководитель: Черненко Е.Г.

Цель:

- повысить интерес детей к физической культуре;
- развивать основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость;
- воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений.

Оборудование: обручи, мячи, канат, «лабиринт».

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Мы рады вас приветствовать на нашем празднике. Сегодня мы с вами совершим необыкновенное путешествие в страну здоровья. Мне очень интересно узнать какие сказки вы знаете?

(Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Вы знаете очень много сказок. А как вы думаете, кто обычно побеждает в сказках? Какими должны быть герои?

(Ответы детей)

Воспитатель: Хорошо, вы правильно сказали. В сказках всегда побеждают добрые, смелые, сильные, ловкие, быстрые. А как вы думаете, в реальной жизни, а не сказочной людям необходимо быть добрыми, сильными, смелыми?

Дети: Да!

Воспитатель: Но сначала, как настоящим спортсменам, нам необходимо провести разминку *(построение детей)*

Эй, ребята, что грустите!
На разминку становитесь,
Справа – друг и слева – друг!
Вместе все в веселый круг!
Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх и руки вниз,
Снова вверх и наклонись!
Вправо влево головою!
Руки вверх, перед собою!
Топни правую ногой!
Вправо шаг, на месте стой!
Топни левой ногой, влево шаг и снова стой!
Повернись направо к другу,
Правую дай руку другу.
Повернись налево к другу,
Левую дай другу руку.
Шаг назад и два вперед!
Влево вправо поворот!
Покружимся, повернемся,
Снова за руки возьмемся,
Три шага вперед, дружок!
Станет тесным наш кружок!

Воспитатель: Молодцы ребята! А сейчас мы разделимся на 2 команды. Команду «Непоседы» и команду «Смелчаки» (*построение детей в 2 колонны*)

1. Первая эстафета: «Теремок».

(У каждой команды есть обруч – это теремок, вам необходимо, как можно быстрее заселить его жителями)

Воспитатель: А сейчас у нас небольшая сказочная викторина.

Загадки:

На сметане он мешон,
На окошке он стужон,
Круглый сам, румяный бок,
Покатился....

Дети: Колобок.

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор

Дети: Айболит.

Носик круглый пяточком,
Хвостик маленький крючком –
Трое их, и до чего же
Братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки.

Возле леса на опушке
Трое их живет в избушке.

Дети: Три поросенка

2. Вторая эстафета: «Сказочный лес».

(Вам необходимо преодолеть дремучие заросли и пролезть через пещеру).

Воспитатель: А сейчас давайте на месте похлопаем и потопаем.

Игра «Хлопни, топни»

Правильная фраза – хлопать, неправильная – топать.

Надо есть побольше чипсов (дети топают),

Пейте фруктовый сок (дети хлопают),

Пей воду из-под крана (дети топают),

Полощи рот после еды (дети хлопают),

Пей побольше фанты, колу (дети топают),
Часто ешь хот-дог и сникерс (дети топают),
Кушай творог, рыбу ешь (дети хлопают),
Яблоки и апельсины – для здоровья витамины (дети хлопают).

3. Третья эстафета: «Колобок»

(Каждой команде, вручается колобок (мячик), вам необходимо, как сказочному герою, как можно быстрее пройти путь).

Воспитатель: Ребята приготовили частушки о здоровом образе жизни, давайте их послушаем.

Частушки:

1 ребенок:

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

2 ребенок:

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

3 ребенок:

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

4 ребенок:

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся-
Позабудешь докторов.

4. Последняя эстафета: «Репка».

(Репка – это канат, и сейчас мы посмотрим, чья команда окажется дружнее и сможет вытянуть репку).

Физкультминутка: «Зверобика»

Воспитатель: Подведем итоги. (Дети выстраиваются в 2 шеренги.)

Башни получились одинаковой высоты – победила дружба!

Наш праздник завершается,

Но мы грустить не будем.

Пусть будет мирным небо

На радость добрым людям.

Пусть дети на планете

Живут, забот не зная,

На радость мамам, папам

Скорее подрастая!

Спасибо! Наше «Путешествие в страну здоровья» закончено.