

День здоровья в группе раннего возраста

I половина дня

Утро

1. Беседа с детьми «Если хочешь быть здоров»

Цели: Расширить знания детей о здоровом образе жизни, познакомить с признаками здорового и закаленного человека, воспитывать желание закаляться.

2. Отгадывание загадок о спорте – закреплять значение детей, развивать память.

3. Утренняя зарядка

4. «Фиточай» - укреплять здоровье детей, используя лекарственные растения.

Прогулка

Наблюдение за уроком физкультуры на спортивной площадке в школе – расширить знания детей.

П/и «Космонавты – развивать быстроту реакции, ориентировку на площадке для игры.

М п/и «Дрозд» - воспитывать дружеские взаимоотношения.

Игры со спортивным инвентарем: обручами, кеглями, мячами.

II половина дня

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

Ход:

Приходит кукла в спортивной одежде - физинструктор, показывает детям картинки с изображением разных видов движений, уточняет, знают ли дети их название, задает вопросы:

- какие виды спорта нравятся и почему;
- каким видом хотели бы заниматься;
- какими видами спорта можно заниматься зимой, летом.

Физинструктор объясняет, почему полезен каждый вид спорта и спорт вообще, и предлагает детям позаниматься физкультурой:

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка —

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки —

Он не станет нипочем

Настоящим силачом!

Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки!

Руки в стороны и вниз,

Все присели, поднялись,

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку!

Провели разминку ловко.

Приступаем к тренировке.

Выполняются упражнения с мячом:

1. Эстафета «Кто быстрее передаст мяч». Дети, стоя в две шеренги, передают мяч друг другу.
2. «Перебрось, поймай, упасть не давай!». Дети стоят в две шеренги друг против друга и перебрасывают мячи от одной команды к другой.
3. «Мыльные пузыри». Воспитатель пускает мыльные пузыри и предлагает детям поймать их.

Физинструктор предлагает еще позаниматься:

Чтобы сильным быть и ловким, Продолжаем тренировку.

Выполняются знакомые упражнения с предметами. После упражнений Физинструктор предлагает поиграть:

Чур-чура, чур-чура, Начинается игра.

Проводится подвижная игра по желанию детей. Прощаясь, Физинструктор еще раз напоминает, что нужно заниматься физкультурой и спортом, чтобы быть сильными и здоровыми:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - здоровье, спорт - помощник,

Спорт — игра, физкульт-ура!»

Физинструктор дарит детям спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.п.).