

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №7 «Ромашка» г. Сальска

**День здоровья
«Я здоровым быть хочу с физкультурой
дружу!».**

Подготовил и провел:
Инструктор по физической культуре
Коновалова В.А.

2021г.

Ход мероприятия:

На спортивной площадке детей встречает Королева здоровья.

Королева: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, кто я?

Дети: Да! Королева Здоровья!

Королева: Правильно. Сегодня день здоровья! А что нужно для того, чтоб быть здоровым?

Дети: (закаляться, спортом заниматься, зарядка и т.д.)

Королева: Правильно, с зарядки начинается день. И сейчас мы с вами тоже сделаем весёлую зарядку!

Под музыку все дети делают зарядку.

(Королева во время зарядки исчезает.)

Ведущий: И так, продолжаем наш праздник. А где же наша Королева Здоровья? Давайте её позовём! Раз, два, три – Королева Здоровья выходи!

Дети: Раз, два, три – Королева Здоровья выходи!

Под музыку выходит «Ангина» с «микробами».

Ангина: И чего кричите? Кого завете? Здоровья хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится. Я теперь ваша Королева. А это мои верные помощники – микробы!

Ведущий: Нет, ты не похожа на нашу Королеву Здоровья. Посмотри на себя!

Ангина: А что такое? Всё прекрасно! Меня все очень любят. Из-за меня все сидят дома, болеют, кашляют, чихают.

Ведущий: А это кто рядом с тобой?

Ангина: А это мои верные друзья – микробы! Их любят все грязнули на свете!

На середину площадки выходят – «Микробы»

1 Микроб:

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие - не увидеть.

Нас, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.

2 Микроб:

Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.

Ведущий: Ребята, по-моему, это не наша Королева Здоровья! Дети, кто это? Из-за неё мы болеем, кашляем, чихаем. Вы узнали её?

Дети: Да! (Ангина).

Ведущий: Верно, это Ангина!

Ангина: Смотрите – ка, какие умные нашлись, узнали меня!

Ведущий: Признавайся, куда дела нашу Королеву Здоровья?

Ангина: А мы её спрятали! И вообще, как чихну на вас – сразу все заболеете!

Ведущий: Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети: Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

Ведущий: А давайте покажем «Ангине», что мы её не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые! Предлагаю разделить на две команды «Крепыши», «Смельчаки» и поприветствовать друг друга.

«Крепыши»: Желаем вам, желаем вам...

Чтоб лучший приз достался нам!

«Смельчаки»: Мы пришли к вам победить,

Лучшими желаем быть!

Ведущий: Команды поприветствовали друг друга и мы начинаем наши соревнования.

1 эстафета. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Ангина: Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!

На середину площадки выходят – «Микробы»

Ангина: Вот сейчас посмотрим, какие вы смекалистые! «Ангина» и «Микробы» загадывают загадки детям о гигиене и о здоровом образе жизни.

1. Любого ударишь -
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

2. Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)

3. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)

4. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)

6. Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

7. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
(Мыло)

8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

9. Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!
(Полотенце)

Ангина: (обращается к «Микробам») Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, всё знают!

Ведущий: Ангина, а как у твоих Микробов со вниманием?

Ангина: Да они у меня самые внимательные микробы в мире. Только попробует ребенок съесть много мороженого, или выпить сок из холодильника, они заметят и сразу бегут мне сообщать а уж я тут как тут!

Ведущий: Вот сейчас мы и проверим какие они внимательные, твои слуги.

3. Эстафета «Овощи и фрукты» (На противоположной стороне площадки лежат обручи с овощами и фруктами, по сигналу нужно перенести первой

команде только овощи а второй фрукты, микробы и ангина выполняют задание не правильно, где фрукты кладут овощи и на оборот).

Ведущий: Молодцы ребята! Справились с заданием а теперь давайте проверим. Посмотрите ангина и микробы все напутали. А сейчас мы проверим вас в ловкости и быстроте.

4.Эстафета «Бег в мешках». (Команды по сигналу на девают мешки на ноги, выполняют прыжки на двух ногах до ориентира и обратно передавая эстафету следующему).

Ведущий: И с этим заданием все справились. Что б на месте не стоять – предлагаю поиграть!

Игра «Зеваки»

Для начала выучим пару движений – 2 хлопка над головой, поворот вокруг себя. Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу (свисток,) останавливаются и делают 2 хлопка над головой, поворот вокруг себя и продолжают движение. Не выполнивший встает в середину круга (игра повторяется 2-3 раза).

Ведущий: (обращаясь к «Ангине») Вот видишь, какие у нас ребята ловкие, сильные, дружные. А ещё самые выносливые. Сейчас мы тебе это покажем.

5.Эстафета «Полоса препятствий» (Под музыку дети выстраиваются в две колонны образуя две команды. Перепрыгнуть через 3-4 гимнастические палки, проходят по скамейке, пробегают между кеглями 4-5шт, пролезть в обруч боком и бегом вернуться назад).

Ведущий: Молодцы! Посмотри Ангина, какие наши ребята сильные и ловкие.

Ангина: Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые сильные!

Ведущий: А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по Перетягиванию каната. Если мы победим – отдашь нам Королеву Здоровья и больше не придёшь к нам никогда!

6.Эстафета «Перетягивание каната». (Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.)

Ангина: Караул! Погибаю! Хорошо. Хорошо, отдам вам вашу Королеву, забирайте!

«Ангина» и «Микробы» убегают за угол, и вместо них появляется Королева Здоровья.

Королева: Спасибо, ребята, что освободили меня. Какие вы все смелые, ловкие, дружные. Мне пора в своё королевство. Всем вам желаю всегда быть крепкими, не болеть, соблюдать правила гигиены и тогда мы с вами будем верными друзьями. До свиданья!

Королева прощается с детьми и уходит.

Ведущий: а закончим мы с вами наш праздник весёлым танцем «Двигайся, замри».