

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143

День здоровья «Осенняя Здравиада»

(старший возраст)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Киселева Татьяна Дмитриевна



Цель:

Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, развивать интерес к физической культуре.

Задачи:

- Развивать силу и выносливость.
- Воспитывать у детей привычку и потребность в здоровом образе жизни.
- Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Атрибуты:

Палки гимнастические - 4 шт., шары зелёного цвета - 16 шт., конусы оранжевого цвета - 10 шт., Большая морковь, репка, орех, мячи красного цвета – 10 шт., обручи – 4 шт., подушки маленькие – 20 шт.

Часть (на улице)**Ведущий:**

Внимание! Внимание! Гости и наша компания!

С Днем здоровья всех поздравляем

И успехов огромных желаем.

Почему мы отмечаем такой день? Да потому, что здоровье это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это гибкость и стройность.

Здоровье – это выносливость.

Здоровье – это гармония.

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

Ведущий:

Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело.

ЗАРЯДКА

II часть (в спортивном зале)

Ведущий:

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

Ведущий:

Ребята, если люди общаются, что это значит?

- мы желаем ему здоровья
Давайте и мы друг с другом поздороваемся.
Дети строятся парами в круг.

Коммуникативная игра

Дети идут по кругу и говорят слова:

Ребятам очень нужно

Движенье, мир и дружба.

Кого не повстречаем

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята

«Здравствуй» - говорят ребята (руками, носами, ногами, спинками)

Дети, поворачиваются друг к другу и пожимают руку (трутся носами, спинками, щёчками, ногами)

И в конце:

При встрече, как зверята,

Обнимаются ребята.

Ведущий:

Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит надо подлечиться, значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой ходим в сад.

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад!»

Ведущий:

Делу - время, час –забаве.

Команда первая – направо.

Тут-вторая становись!

Начинаем **эстафету**, вместо палки дам вам - ЭТО (морковь, репку, орех)!
Ее в руках мы понесём, вокруг стойки обойдём,
А затем назад бегом, ее команде принесём (мы вернём).

Ведущий:

Наш стручок - зелёный дом,
Поселились братья в нём.
Каждый братец - скоморох,
Зовут этот стручок - ... (*горох*)



ЭСТАФЕТА «Горох»

Дети стоят в колонне по одному. На противоположной стороне площадки две гимнастические палки лежат параллельно, а в них шары-горошины. По команде один участник бежит, берёт горошину и приносит в свою корзинку. Побеждает команда, быстрее собравшая все горошины.



Ведущий:

Красный вкусный, хоть не сладкий.
Зреет на обычной грядке,

Но, как в сказке, с давних пор
Все зовут его: «Синьор»!
(**помидор**)



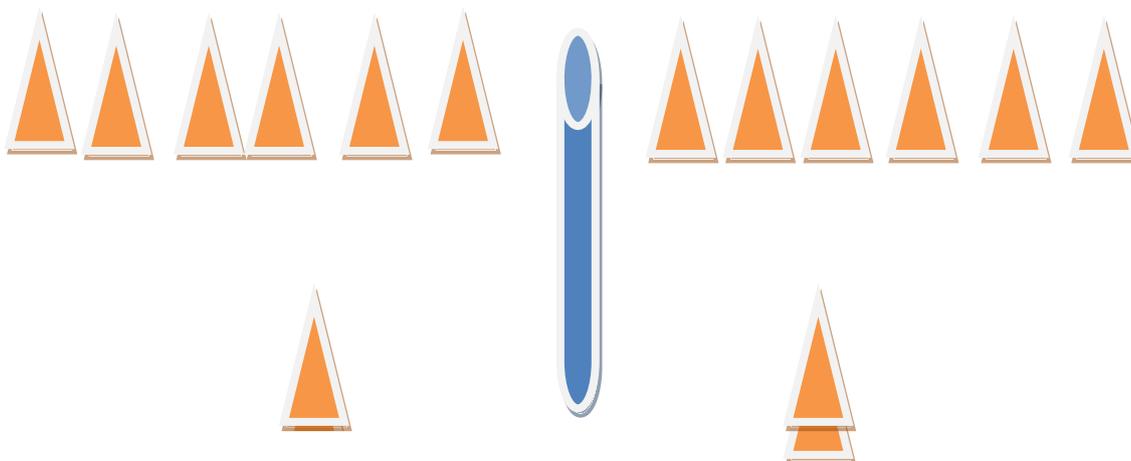
ЭСТАФЕТА «Разгрузи помидоры»

Из одного обруча, стоя в шеренге, перегрузить мячи в обруч на противоположной стороне шеренги.



ЭСТАФЕТА «Убираем морковь»

Дети стоят в колонне по одному. На противоположной стороне площадки стоят колпачки-морковки. По команде один участник бежит, берёт морковку и приносит к своей команде. Побеждает команда быстрее собравшая всю морковь.



Ведущий:

А теперь ребятки, расскажите нашим гостям пословицы и поговорки о здоровье, спорте, полезной еде и витаминах.

- Какова еда и питье – таково и житьё
- Зелень на столе – здоровье на сто лет
- От сладкой еды жди беды
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- В здоровом теле – здоровый дух.

А вы знаете, что чтобы быть здоровыми недостаточно правильно питаться. Дети, что расти здоровыми, должны вовремя ложиться спать и хорошо высыпаться.

Предлагаю поиграть **в игру «День» и «Ночь».**

По залу раскладывают подушки. Дети бегают под музыку «День», по сигналу «Ночь» ложатся на любую подушку.



Ведущий:

Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!.