

Спортивная эстафета «День здоровья»

Старшая группа

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.

Задачи:

- *Образовательные:* активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- *Развивающие:* развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- *Воспитательные:* воспитывать любовь к спорту, физической культуре;

Оборудование:

6 обручей, 2 тоннеля, 2 мяча, корзина с витаминами, 2 ложки, спортивные штаны

Ход мероприятия

Под музыку дети входят в зал, строятся.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья».

Ведущая: Как здоровым стать? Что такое здоровье?

(Ответы детей)

Ведущая: Да, здоровье - это когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.

Ведущая: А сейчас я предлагаю провести соревнования. Для этого командам надо придумать названия.

Неожиданно появляется Простуда.

Простуда: Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала.

Ведущий: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам оттуда.

(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда: Всех я кашлем заражу, всех я чихом нагрāju. Не люблю здоровых, смелых и умелых. Кашель, насморк, наступайте.

Ведущий: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Простуда: Как подую я на вас, как закашляю сейчас, Всех болезнью заражу и микробами нагрāju.

Ведущий: Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши детки каждый день занимаются физкультурой.

Простуда: Неужели у меня не получится никого заразить? А что вы еще делаете, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей.

Ведущий: Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

Простуда: Ну что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет того я кашлем награжу (кашляет и чихает).

Команды строятся в две колонны.

1эстафета: *Пройди через обручи)*

Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3 обруча и препятствия. На пути вперед необходимо перешагнуть препятствия, поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место и вернуться назад к линии старта.

2эстафета: *Лимон в ложке.*

Надо пройти приставным шагом по дорожке, держа в вытянутой руке ложку с лимоном. Идут по очереди. Если лимон упал, ее кладут обратно и продолжают идти. Назад возвращается бегом.

3 эстафета: *«Бег в штанах»*

Каждой команде выдаются «штаны», выигрывает та команда, которая быстрее пройдет эстафету. Каждый участник должен пробежать нужное расстояние и не задеть препятствие.

Ведущий : Молодцы, ребята, вы здорово справились с заданиями!

Простуда: Ну, подумаешь, я бы тоже так смогла, а вот еще игра

Игра; Вас прошу я дать ответ: ДА или НЕТ?

Каша вкусная еда? -(да)

Это нам полезно? -(да)

В луже грязная вода, нам полезна, иногда? -(нет)

Фрукты, просто красота, это нам полезно? -(да)

А раз полезная еда, будем мы здоровы? (да).

Ведущая: Ну что Простуда, справились наши детки?

Простуда: Ну ладно, справились! продолжаем наши соревнования!

4 эстафета: *«Бег пингвинов».*

Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передает мяч следующему участнику команды.

5 эстафета: *«Дорожка с препятствиями»*

Первый игрок прыгает из обруча в обруч и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом.

Ведущая: Вот видишь, Простуда, наши дети справились!

Простуда: Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить,

И я знаю, что мы можем сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье (гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, кушать полезные продукты)

А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье!

Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, танцевать и укреплять здоровье хорошим настроением! **Веселый танец «Хорошее настроение»**