

Неделя здоровья в мае.

«Веселые старты».

Цель: Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения. Создать положительный эмоциональный настрой у детей, веселое бодрое настроение, почувствовать радость движения.

Задачи:

Развивающие:

Развивать двигательные навыки: силу, быстроту, гибкость, координацию, память, ловкость, выносливость. Развивать интерес к спортивным играм;

Воспитательные:

Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях, дружелюбие, умение радоваться успехам других, развивать чувство товарищества, взаимопомощи, интерес к физической культуре.

Оздоровительные:

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.

Образовательные:

формировать двигательные умения и навыки;

формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм, обучать игре в команде.

Оборудование: стойки с флажками - 6 шт., конусы - 3 шт., ворота - 2 шт., кубики - 9 шт., мешочки для метания – 3 шт., мешки – 3 шт., обруч – 6 шт., гимн. палка-3 шт., мячи – 3 шт., канат – 1 шт. музыка, грамоты, сладкие призы.

Ход развлечения:

1. Понедельник.

Во всех группах проводится беседа – игра по ЗОЖ «Что нам нужно для здоровья».

2. Вторник - Четверг проводятся:

- «Веселые старты» согласно плану (инструкторы ФК);
- подвижные игры «Игры нашего двора» в течение дня (воспитатели);
- Реферат про ЗОЖ в семье (работа с родителями).

3. Пятница.

Конкурс рисунков на асфальте (в группе) «Я здоровье берегу сам себе я помогу»

«Веселые старты».

(старший дошкольный возраст)

Дети под музыку выходят на спортивную площадку и строятся в шеренги.

Вед: Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят навсегда подружит он!

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести спортивный праздник «Весёлые старты». Ребята, вы любите спорт?

Дети: Да!

Вед: Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи, мячи и палки!

Никогда не унывай, в спорте честно побеждай!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт- привет!

Дети: Привет!

Вед: Сегодня будут соревноваться команды. Команда «_____», команда «_____». А судить наши соревнования будет жюри в составе....

Представление жюри.

Вед: Переходим к приветствию команд.

Капитан команды «_____»: Команда...

Дети: «_____»

Капитан: Наш девиз?

Дети: говорят девиз

Капитан команды «_____»: Команда...

Дети: «_____»

Капитан: Наш девиз?

Дети: говорят девиз

Вед: Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Упражнения повторяйте,

За мною дружно выполняйте.

На разминку шагом марш!

Музыкальная разминка

Разминка проводится в кругу на месте все вместе.

Вед: 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 правой 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!

Вед: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Провели разминку ловко, приступаем к тренировке.

1 эстафета называется «Самые ловкие».

Сейчас мы узнаем, чья команда самая ловкая.

Ст.гр. Бег с мячом в вытянутых руках до ориентира и обратно.

Подгот.гр. Бег с мячом, зажатым между ног (руками мяч можно придерживать) до ориентира, обратно – бег с мячом в вытянутых руках.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Вед: Девочки, внимание, мальчики, внимание. Есть для вас ещё одно весёлое задание!

Следующая 2 эстафета называется «Самые умелые».

Вам нужно прокатить мяч до ориентира и обратно. И только самый умелый сможет мяч не потерять!

Ст.гр. Прокатывание мяча гимнастической палкой до ориентира, обратно бегом, мяч в руках.

Подгот.гр. Прокатывание мяча обручем до ориентира, обратно бегом, мяч и обруч в руках.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Вед: Объявляю конкурс капитанов.

Конкурс капитанов

Ст.гр. Метание трёх мешочков на дальность произвольным способом.

Подгот. гр. Перетягивание каната.

Вед: А сейчас мы посмотрим, чья команда самая смелая. Кто не побоится влезть в мешок?

Дети: Я!

Вед: Полежай, дружок в мешок. Прыгай (беги) не зевай, ориентиры оббегай!
Объявляю эстафету «Самые смелые».

3 эстафета «Самые смелые».

Ст.гр. Прыжки на двух ногах в мешке до ориентира и обратно.

Подгот.гр. Бег в мешках до ориентира и обратно.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Конкурс «Эрудит».

1. Какую помощь надо оказать человеку если у него болит зуб? (*отправить к врачу*)
2. С помощью каких органов мы узнаем что трава зеленая, а помидор красный? (*органы зрения- глаза*).
3. С помощью каких органов мы узнаем что нас зовут обедать? (*органы слуха- уши*).
4. По каким признакам можно определить, что человек простудился? (*↑t, боль в горле, кашель, насморк*).
5. Как можно узнать, что человек ушиб колено? (*течет кровь, опухло, боль, повреждена кожа*).
6. Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (*мыть руки с мылом....*)
7. Как правильно ухаживать за зубами?
8. Как нужно готовиться ко сну?
9. Как человек выражает радость?
10. Как нужно одеваться весной? (*куртка, легкая шапка, непромокаемая обувь*).
11. Пословицы и поговорки о здоровье.

Вед: Наши «Весёлые старты» заканчиваются большой спортивной эстафетой с полосой препятствий. Объявляю эстафету «Самые спортивные».

4 эстафета «Самые спортивные».

Ст.гр. прыжками на двух ногах из обруча в обруч до ориентира, бег «змейкой» между ориентирами до флажка, оббежать его и вернуться бегом.

Подгот.гр. Подлезание в обруч произвольным способом, прыжками на двух ногах из обруча в обруч до ориентира, бег «змейкой» между ориентирами до флажка. Возвращаться обратно, выполняя то же задание.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Вед: Вот и подошли к концу наши соревнования и скоро мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной. Ведь спорт ребятам очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, спорт – здоровье, спорт – помощник, спорт – игра...

Дети: Физкульт – ура!

Песня «Физкульт – ура»

Вед: Ребята, вы хотите узнать, кто победил сегодня?

Дети: Да!

Вед: Слово жюри.

Объявление итогов соревнований, награждение команд грамотами и шоколадными медалями. Награждение болельщиков шоколадкам.

«Веселые старты».

(младший дошкольный возраст).

Дети под музыку выходят на спортивную площадку и строятся в шеренги.

Вед: Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят навсегда подружит он!

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести спортивный праздник «Весёлые старты». Ребята, вы любите спорт?

Дети: Да!

Вед: Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи, мячи и палки!

Никогда не унывай, в спорте честно побеждай!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт- привет!

Дети: Привет!

Вед: Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Упражнения повторяйте,

За мною дружно выполняйте.

На разминку шагом марш!

Музыкальная разминка

Разминка проводится в кругу на месте все вместе.

Вед: 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 правой 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!

Вед: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Провели разминку ловко, приступаем к тренировке.

Сегодня у нас пройдут соревнования между группами. Мы посмотрим. В какой группе самые смелые, ловкие и умелые ребятки.

1 Эстафета «Скакуны»

Покажите, какие вы ловкие и сильные (проскакать на палочке – лошадке до финиша и обратно, передать товарищу).

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

2 Эстафета «Теремок»

У каждой команды есть обруч – это теремок, вам необходимо, как можно быстрее заселить его лесными жителями. Нужно взять игрушку перенести ее в обруч и вернуться в конец команды.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Конкурс загадок:

1. Расту я в земле на грядке

Я яркая длинная сладкая. **(Морковь).**

Ребята, какая она? (цвет, форма). В этом овощи много витамина А. Витамин А для зрения и кожи.

2. Как надела 100 рубах.

Захрустела на зубах. **(Капуста).**

3. Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей **(щи).**

Ребята какая капуста? В этом овоще много витамина С. Витамин С борется с болезнями.

4. Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали

А копать под осень стали

Не одну нашли, а десять. **(Картошка).**

Какая она? В этом овощи много витамина В. Витамин В полезен для пищеварения для наших животиков.

5. Хотя он совсем не хрупок,

А спрятался в скорлупку

Из плодов он твёрже всех

Называется **(Орех)**

Умнички, правильно.

Какой он? В нём много витамина Е. Витамин Е против старения, чтобы мы всегда были красивые и весёлые.

6. Жидкое, а не вода,

Белое, а не снег. **(Молоко).**

7. Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть **(сметану).**

Конечно же, это молоко и сметана. В них много витамина D. Витамин D для роста.

8. Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – **(продукты).**

Молодцы ребята разгадали все загадки и узнали много витаминов. Давайте ещё раз назовём их.

- А- для зрения и кожи.*
- С- борется с болезнями.*
- В- для пищеварения.*
- Е- против старения.*
- Д- для роста.*

3 Эстафета «Дружные ребята»

Каждой команде дается обруч, первый игрок бежит до линии финиша возвращается обратно и забирает второго игрока, вдвоем они возвращаются за третьим. И так до тех пор, пока вся команда, взявшись за обруч, не добежит до финиша. Будьте очень внимательны и аккуратны в этом конкурсе.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

4 эстафета «Без рук, без ног»

По два человека переносят мяч, не задевая его руками, зажав между животами.

Чья команда первая заканчивает эстафету получает 1 балл.

Игра с болельщиками.

Вед: И чтоб наши болельщики не грустили они тоже могут помочь своим командам. Мы с ними поиграем в игру «Море волнуется раз...» ведь «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».

Жюри выбирает самые лучшие фигуры и присуждает им по 1 баллу. Эти баллы суммируются командам.

Вед: Вот и подошли к концу наши соревнования и скоро мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной. Ведь спорт ребятам очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, спорт – здоровье, спорт – помощник, спорт – игра...

Дети: Физкульт – ура!

Песня «Физкульт – ура»

Вед: Ребята, вы хотите узнать, кто победил сегодня?

Дети: Да!

Вед: Слово жюри.

Объявление итогов соревнований, награждение команд грамотами и шоколадными медалями. Награждение болельщиков шоколадками.