Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 39

Кировского района Санкт-Петербурга

Физкультурный досуг,

посвященный дню здоровья

«В здоровом теле здоровый дух»

(ОО «Физическое развитие»)

для детей старшей группы

Разработала:

инструктор по физической культуре

Николенко Е.Д.

Санкт-Петербург

2021 год

**Цель:**

формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание детей при выполнении физических упражнений;

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

- формирование мышечно-двигательных навыков, правильной осанки;

- повышение интереса у детей к физической культуре и спорту;

- воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

**Инвентарь:**

1. мячи по количеству детей;

2. конусы 4 шт.;

3. обручи 8 шт.;

4. мольберты и мелки 2 шт.;

5. мячики для сухого бассейна;

6. теннисные ракетки 2 шт.;

7. сухой бассейн;

8. гимнастические палки по количеству детей;

9. ведра -2 шт.;

10. Диски для кольцеброса 2 шт.

11. Предметы личной гигиены;

12. Тазы 2 шт.;

13. Шорты эстафетные 2 шт.;

14. Посуда;

15. Тоннели 2 шт.;

16. Подушки 2 шт.;

17. Палки гимнастические по количеству детей;

18. Овощи и фрукты.

**Ход мероприятия**:

*Дети входят в зал под музыку, строятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура,

Заниматься физкультурой!

Рано утром не ленись-

На зарядку становись!

**Инструктор:** Ребята, а вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Показать какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Перед началом наших соревнований проведем разминку.

*Проводится разминка под музыку.*

**Инструктор:** Отлично выполнили зарядку!

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования! Наши условия просты: соблюдать правила!

Приветствие команд. Названия. Девизы.

**Инструктор:** Внимание первая эстафета!

**Эстафета 1 «Разминочная»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят конусы. У первых участников в руках гантели. Первые бегут до конуса, оббегают его и возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему.

**Эстафета 2 «Чистка зубов»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами лежат плакаты с нарисованными зубами, на которых лежит «кариес». У первых участников в руках зубные щетки. Первые бегут до зуба, сметают щеткой 1 «кариес» и возвращаются к своей команде, передают зубную щетку следующему.

**Эстафета 3 «Полоса препятствий»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 2 метров стоит стойка с перекладиной, затем еще через 2 метра лежат тоннели, а на противоположном конце площадки стоят корзинки с овощами и фруктами. Первые участники бегут до стойки, перешагивают через перекладину, пролезают в тоннель, подбегают к корзинке и находят любой фрукт (другая команда достает овощ) и с фруктом в руках возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему.

**Эстафета 4 «Личная гигиена»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят столики, на которых разложены предметы личной гигиены (зубная щетка, полотенце, носовой платок, мочалка) и различные предметы (игрушки, краски, кисточки, книжки).

Первые участники бегут до столика находят любой предмет личной гигиены и с ним возвращаются в команду, передают эстафету следующему участнику.

**Эстафета 5 «Витаминная»**

Дети стоят в колоннах. В метре от каждой команды стоит ведро для витаминок. На противоположном конце площадки перед командами стоит сухой бассейн с «витаминками» (шарики от бассейна). Первые участники бегут до бассейна, набирают столько шариков, сколько могут унести и возвращаются к своей команде, высыпают в ведерко «витаминки». После того, как участник высыпал все шарики, он передает эстафету следующему. В конце эстафеты идет подсчет мячей у каждой команды. Упавшие мячи не подбираются и не считаются.

**Эстафета 6 «Посади и собери урожай»**

Дети стоят в колоннах. Перед участниками положены кольца от кольцеброса – 3 штуки, на расстоянии 2 метров друг от друга – это лунки. В руках у первых участников ведерки с картошкой (3 штуки) или любым корнеплодом. На противоположном конце площадки стоит конус. Первые бегут и в каждую лунку сажают картошку, затем оббегают конус, а на обратном пути собирают урожай. Добегают до своей команды и передают ведерко с картошкой следующему участнику команды.

**Эстафета 7 «Пронеси – не урони»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят конусы. В руках у первых участников ракетки для настольного тенниса, а на них кусочек мыла. Нужно пронести на ракетке и не уронить кусочек мыла, обойти конус и вернуться обратно в команду передать эстафету следующему.

**Эстафета 8 «Подушка - подружка»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 3 метров стоит детская кроватка. На противоположном конце площадки стоит конус. В руках у первых участников подушка. С подушкой в руках добежать до кроватки, положить ее на кровать, обогнуть конус, забрать подушку и вернуться к команде, передать подушку следующему.

**Эстафета 9 «Чистая посуда»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 3 метров стоит стол с грязной посудой. На противоположном конце площадки стоит тазик для грязной посуды.

Первые участники подбегают к столу, берут со стола тарелку, добегают до тазика и кладут ее, затем бегом по прямой возвращаются обратно, передают эстафету следующему.

**Эстафета 10 «Солнышко»**

Дети стоят в колоннах. У каждого ребенка в руках гимнастическая палка (лучик). На противоположном конце площадки лежат обручи. Добежать до обруча, положить лучик солнышку, вернуться в команду и передать эстафету следующему.

**Инструктор:** Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети.

Я вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны!

До свидания!

*Под веселую музыку дети выходят из зала.*

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 39

Кировского района Санкт-Петербурга

Физкультурный досуг,

посвященный дню здоровья

«В здоровом теле здоровый дух»

(ОО «Физическое развитие», раздел физическая культура)

для подготовительной к школе группы

Составил: инструктор по ФК

Гарист О.А.

Санкт-Петербург

2019 год

**Цель:**

формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание детей при выполнении физических упражнений;

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений;

- формирование мышечно-двигательных навыков, правильной осанки;

- повышение интереса у детей к физической культуре и спорту;

- воспитание доброты и взаимовыручки в команде.

**Инвентарь:**

**Инвентарь:**

1. мячи по количеству детей;

2. конусы 4 шт.;

3. обручи 8 шт.;

4. мольберты и мелки 2 шт.;

5. мячики для сухого бассейна;

6. теннисные ракетки 2 шт.;

7. сухой бассейн;

8. гимнастические палки по количеству детей;

9. ведра -2 шт.;

10. Диски для кольцеброса 2 шт.

11. Предметы личной гигиены;

12. Тазы 2 шт.;

13. Шорты эстафетные 2 шт.;

14. Посуда;

15. Тоннели 2 шт.;

16. Подушки 2 шт.;

17. Палки гимнастические по количеству детей;

18. Овощи и фрукты.

**Ход мероприятия**:

Дети входят в зал под музыку, строятся в шеренгу.

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура,

Заниматься физкультурой!

Рано утром не ленись-

На зарядку становись!

**Инструктор:** Ребята, а вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Показать какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

***Дети:*** Да!

**Инструктор:** Перед началом наших соревнований проведем разминку.

Под музыку.

**Инструктор:** Отлично выполнили зарядку!

Внимание! Внимание! Начинаем соревнования! Наши условия просты: соблюдать правила.

Приветствие команд. Названия. Девизы.

**Инструктор:** Внимание первая эстафета!

**Эстафета 1 «Разминочная»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят конусы. У первых участников в руках гантели. Первые бегут до конуса, оббегают его и возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему.

**Эстафета 2 «Спортивная»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 2 метров друг от друга лежат 3 обруча. На противоположном конце площадки стоит конус. Первый участник бежит встает в первый обруч

**Эстафета 3 «Чистка зубов»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами лежат плакаты с нарисованными зубами, на которых лежит «кариес». У первых участников в руках зубные щетки. Первые бегут до зуба, сметают щеткой 1 «кариес» и возвращаются к своей команде, передают зубную щетку следующему.

**Эстафета 4 «Полоса препятствий»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 2 метров стоит стойка с перекладиной, затем еще через 2 метра лежат тоннели, а на противоположном конце площадки стоят корзинки с овощами и фруктами. Первые участники бегут до стойки, перешагивают через перекладину, пролезают в тоннель, подбегают к корзинке и находят любой фрукт (другая команда достает овощ) и с фруктом в руках возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему.

**Эстафета 5 «Личная гигиена»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят столики, на которых разложены предметы личной гигиены (зубная щетка, полотенце, носовой платок, мочалка) и различные предметы (игрушки, краски, кисточки, книжки).

Первые участники бегут до столика находят любой предмет личной гигиены и с ним возвращаются в команду, передают эстафету следующему участнику.

**Эстафета 6 «Витаминная»**

Дети стоят в колоннах. В метре от каждой команды стоит ведро для витаминок. На противоположном конце площадки перед командами стоит сухой бассейн с «витаминками» (шарики от бассейна). Первые участники бегут до бассейна, набирают столько шариков, сколько могут унести и возвращаются к своей команде, высыпают в ведерко «витаминки». После того, как участник высыпал все шарики, он передает эстафету следующему. В конце эстафеты идет подсчет мячей у каждой команды. Упавшие мячи не подбираются и не считаются.

**Эстафета 7 «Посади и собери урожай»**

Дети стоят в колоннах. Перед участниками положены кольца от кольцеброса – 3 штуки, на расстоянии 2 метров друг от друга – это лунки. В руках у первых участников ведерки с картошкой (3 штуки) или любым корнеплодом. На противоположном конце площадки стоит конус. Первые бегут и в каждую лунку сажают картошку, затем оббегают конус, а на обратном пути собирают урожай. Добегают до своей команды и передают ведерко с картошкой следующему участнику команды.

**Эстафета 8 «Пронеси – не урони»**

Дети стоят в колоннах. На противоположном конце площадки перед командами стоят конусы. В руках у первых участников ракетки для настольного тенниса, а на них кусочек мыла. Нужно пронести на ракетке и не уронить кусочек мыла, обойти конус и вернуться обратно в команду передать эстафету следующему.

**Эстафета 9 «Подушка - подружка»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 3 метров стоит детская кроватка. На противоположном конце площадки стоит конус. В руках у первых участников подушка. С подушкой в руках добежать до кроватки, положить ее на кровать, обогнуть конус, забрать подушку и вернуться к команде, передать подушку следующему.

**Эстафета 10 «Чистая посуда»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 3 метров стоит стол с грязной посудой. На противоположном конце площадки стоит тазик для грязной посуды.

Первые участники подбегают к столу, берут со стола тарелку, добегают до тазика и кладут ее, затем бегом по прямой возвращаются обратно, передают эстафету следующему.

**Эстафета 11 «Солнышко»**

Дети стоят в колоннах. У каждого ребенка в руках гимнастическая палка (лучик). На противоположном конце площадки лежат обручи. Добежать до обруча, положить лучик солнышку, вернуться в команду и передать эстафету следующему.

**Эстафета 12 «Одни шорты на двоих»**

Дети в командах стоят парами. На противоположном конце площадки стоит конус. Первая пара держит в руках эстафетные шорты. По сигналу первая пара надевает шорты (каждый ребенок залезает в свою штанину) и бежит до ориентира, оббегает его и возвращается к команде. Передают шорты другой паре и помогают их надеть. Затем встают в конец колонны.

**Эстафета 13 «Водные процедуры»**

Дети стоят в колоннах. Перед каждой командой на расстоянии 3 метров стоит ведерко. На противоположном конце площадки стоит столик, на нем лежит мочалка.

Первые участники бегут до мочалки, берут ее, затем возвращаются к ведерку, с мочалкой и ведерком бегут к столу, кладут мочалку, затем кладут ведерко и передают эстафету следующему.

**Эстафета 14 «Дружная команда»**

Дети стоят в колоннах, плотно друг к другу. На противоположном конце площадки стоит вертикальная стойка, а на ней платочек. Между спиной впередистоящего и животом следующего участника зажаты мячи. Не держа руками мячи вся команда должна дойти до стойки, и взяв платочек поднять его наверх.

**Инструктор:** Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети.

Очень мне было с вами весело, но пора заканчивать. Я вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть всегда в хорошем настроении! Тогда никакие болезни не будут вам страшны! До свидания!

Под веселую музыку дети выходят из зала.