

## **Конспект спортивного досуга «День здоровья»**

**Цель:** формировать основы здорового образа жизни у дошкольников.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье детей;
- Формировать двигательную активность детей;
- Воспитывать добрые и дружеские взаимоотношения;
- Развивать ловкость, быстроту, координацию движений;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- Создать у детей радостное и веселое настроение,

**Участники:** дети, педагоги.

**Место проведение:** спортивный зал.

**Оборудование:** кегли, обручи, мячи, канат.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор ФК:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья».

Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем, друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься.

А кто скажет, что значит «быть здоровым»? (Дети отвечают)

Да, вы правы – не болеть, заниматься спортом и закаляться. А ещё не сидеть на месте, чаще двигаться и играть.

**Инструктор ФК:** А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети.** С зарядки!

**Инструктор ФК:**

На зарядку становись,

Подравняйся, подтянись.

Врассыпную все вставайте,

Движения со мною повторяйте.

**«Весёлая зарядка»**

(после зарядке входит Карлсон весь чумазый)

**Карлсон:**

Ой, здравствуйте ребяташки!

И девчонки, и мальчишки!

Пролетал мимо, а у вас так весело...

Захотелось с вами поиграть

Вы меня узнали? **Дети:** Да!

**Карлсон:** Правильно, я самый лучший в мире Карлсон!

**Инструктор ФК:** Карлсон, мне кажется, что вы больны. Скажите «А»! Дышите, не дышите! Видно мороженое очень много съел, что горлышко такое красное. Да вы еще и такой чумазый! А закутался то зачем? Шапка, шарф....

**Карлсон:** Да вот, боюсь простудиться.

**Инструктор ФК:** (помогает Карлсону снять шапку, шарф) Наши ребята сейчас тебе дадут полезные советы, что надо делать, чтобы не простудиться.

Дети читают стихи:

1 ребёнок:

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

2 ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

3 ребёнок:

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

4 ребёнок:

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

5-й ребёнок:

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт-ура!

6-й ребёнок:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет

7-й ребёнок:

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

8-й ребёнок:

Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым

И веселым целый день!

**Карлсон:** Ой, ну спасибо, за такие добрые советы! И хочу вам предложить посоревноваться. Ведь надо спортом заниматься! Я правильно понял?

**Дети:** Да

**Карлсон:** А я за вами понаблюдаю и поучусь.

### **ЭСТАФЕТЫ:**

#### **1. «Бег «змейкой».**

На дистанции расставлены кегли, по свистку первый бежит «змейкой туда и обратно и передаёт эстафету другому» и т.д.

#### **2. «Поменяй предмет».**

На расстоянии лежит обруч и в нём кегля, у первого участника в руках мяч, по сигналу он бежит, кладёт мяч в обруч, берёт кеглю и передаёт предмет другому и так далее все участники.

#### **3. «Попрыгушки».**

На дистанции расставлены по 4-5 обруча, первый прыгает в каждый обруч, обегает ориентир, обратно бежит бегом и передаёт эстафету следующему и так далее.

#### **4. «Канат»**

Перетягивание каната между всеми детьми, которые делятся на команды.

**Карлсон:** Я теперь понял, что значит быть здоровым! Это значит не болеть, заниматься спортом, закаляться, есть больше овощей и фруктов, и только полезных продуктов!

Ну, ребята, молодцы!

На празднике все были хороши!

А от меня вам витамины,

Чтобы не было ангины! (Витамины)

До свидания, друзья! (Карлсон уходит)

**Инструктор ФК:** Праздник наш заканчивается, вижу, что в нашем саду все дети здоровые, ловкие и смелые! Молодцы ребята!

Я желаю вам быть здоровыми всегда!