

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 «Белоснежка»

*Летнее физкультурно-
оздоровительное
развлечение в
подготовительной группе
«Как здоровье сохранить».*

Подготовил: воспитатель по ФИЗО:
Панферова Елена Владимировна

г.Жердевка, 2015г.

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепление представление о здоровом образе жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности.

Под музыку дети выходят.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

Ответы детей. Здоровье это красота, сила, когда у тебя ничего не болит и т.д.

Ведущий. Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Сейчас нам ребята расскажут о секретах богатырского здоровья.

Света Болейкина: Да, да, да! Сейчас я вам расскажу главный секрет!!!

Ведущий: Здравствуй, девочка, подожди рассказывать секреты. Лучше скажи из какой ты группы? Кто, ты?

Света Болейкина: Я не из группы. Я сама по себе.

Света я, Болейкина я.

Ведущий: Хорошо Света, добро пожаловать к нам на праздник. А какой же твой секрет здоровья?

Света: А вы еще не поняли? Нужно, вот, как я: самое главное тепло одеваться!

Ведущий: Ребята, а вы с ней согласны? (НЕТ)

Тогда расскажите что же нужно делать. Чтоб здоровье сохранить, Организм сувой укрепить.

1 ребенок. Знает вся моя семья

2 реб.: Должен быть режим у дня.

3 реб.: Следует, ребята, знать

4 реб.: Нужно всем подольше спать

5 реб.: Ну, а утром не лениться-

6 реб.: На зарядку становиться!

Ведущий: действительно. Каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Ей, ребята, не ленитесь
На разминку становитесь.

А ты, Света, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку и шарф.

Света: Нет, я боюсь, заболею! У вас сквозняки.

Ведущий: А ты попробуй, становись скорее!

Разминка с лентами.

1. И. п. – основная стойка.

1 – руки с лентами вверх;

2 – правая нога назад на носок;

3 – руки с лентами вниз;

4 – и. п.

То же левой ногой (8 раз).

2. И. п. – основная стойка.

1 – руки с лентами в стороны;

2 – правая нога вперед на носок;

3 – руки с лентами вниз;

4 – и. п.

То же левой ногой (8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу.

1 – руки с лентами вверх;

2 – наклон туловища вправо;

3 – руки с лентами вниз;

4 – и. п.

То же в левую сторону (8 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу.

1–2 – поворот туловища вправо, руки с лентами вытянуть перед собой;

3–4 – и. п.

То же в левую сторону (8 раз).

5. И.п. – основная стойка.

Прыжки «ноги врозь – руки с лентами в стороны в чередовании с ходьбой (2 раза по 6 прыжков).

6. Упражнение на дыхание «Подуем на ленты» (2 раза).

Ведущий: ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Света, попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

Света: Почему – то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься. (раздевается)

Ведущий: А пока Света раздевается, мы расскажем еще секреты здоровья.

7 ребенок. Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

8 ребенок. Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еде,
Витаминами полна!

Игра – соревнование «Кто больше соберет витаминов».

(Дети делятся на две команды. На полу разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. В 5- 6 метрах от линии старта стоит корзина или ведро.

По сигналу первые участники бегут, поднимают один предмет и несут его в корзину (ведро), возвращаются к своей команде и встают в конец колонны. Далее к выполнению задание приступает следующий участник и т.д. Побеждает команда, правильно выполнившая задание). А Света кидает в корзинки не полезные продукты.

Ведущий: Ты зачем собрала все это?

Света: Но это же очень вкусно.

Ведущий: Ребята, это вкусно? (ДА)

А полезно? (НЕТ)

Запомните друзья выбирать нужно продукты богатые витаминами, которые необходимы организму для роста и повышают работоспособность.

9 ребенок. Чтобы быть здоровы, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Эстафета «Веселые прыжки».

(Дети делятся на две команды. В 4-5 метрах от линии старта стоят поворотные стойки.

По сигналу первые участники прыгают на хопе до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются к своей команде, передавая хоп следующему участнику и т.д.).

Эстафета для гостей «Передай мяч»

Над головой и обратно между ног, кто быстрее.

Эстафета «Перенеси мячи»

На одной стороне площадки в обруче выложить мячи по кол-ву детей в команде. Перенести мячи с одной стороны площадки на другую. Каждый участник может взять только один мяч.

Ведущий. Вот вам добрые советы,

В них запряваны секреты.

Чтоб здоровье сохранить-

Научитесь их ценить!

Света: Как здорово у вас! Но и мне пора домой! Спасибо Вам ребята научили меня правильно питаться и заниматься.

Наш День здоровья подошел к концу. Хочется пожелать вам расти здоровыми на радость папам и мама. Радовать их своими успехами и добрыми делами. До свидания!