

День здоровья «Неболейка» старший дошкольный возраст

Цель. Укрепление здоровья; совершенствование двигательных навыков; стимулирование эмоционально положительного отношения к совместной двигательной деятельности.

Задачи. Продолжать развивать двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность суставов, ловкость); формировать умения и навыки правильного выполнения движений; развивать эмоционально положительное отношение к нетрадиционным формам оздоровления и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности, двигательное творчество; продолжать формировать уверенность в себе, своих силах; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу; развивать воображение, эстетическое восприятие окружающей действительности.

Дети под музыку песни «Будь здоров» проходят на спортивную площадку.

Ведущий:

На спортивную площадку
Приглашаю, дети Вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас.
Чтоб расти и закаляться,
Надо спортом заниматься.
Рано утром не ленись –
На зарядку становись!
Крепла чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

Леший (кричит) Ой, ой, ой! Ай, ай, ай!

Ведущий: Что за шум, что за гам!

Леший:

Я на праздник опоздал.
Еле- еле добежал!
Здравствуйте мои друзья!
Очень рад вас видеть я!
(Чихает и кашляет).

Ведущий:

Да это же самый настоящий леший из леса. Да ты, кажется, разболелся не вовремя.

Леший:

Да, да. Меня знобит,

Горло, голова болит.

Ведущий:

У тебя наверное ангина или грипп.

Закружилось голова,

Заплетаются слова,

Все болит, болит, болит.

Заболел ты, вот и сник.

И я знаю, почему! Признавайся, ты, наверное, не занимаешься физкультурой.

Леший:

Да куда уж мне старичку - лесовичку такая спортивная нагрузка.

Ведущий:

Ну, здесь ты не прав. Физкультурой никому никогда заниматься не поздно.

Леший: Дети, а что такое физкультура?

Дети: Это бег, мускулатура (Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Штанги, гири, длинный кросс,

Что бы ты здоровым рос.

Ведущий:

Так что, Леший не хвораи!

Закаляться давай!

Леший:

Буду с вами заниматься.

От болезней избавляться.

Ведущий:

На зарядку становись,

Подравняйся, подтянись.

А ты Леший, повторяй за нами.

Музыкальная зарядка «Если хочешь быть здоров» (упражнения по показу).

Леший:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать!

Я теперь совсем здоров

И мне не нужно докторов!

Леший и Ведущий:

Ели будешь ты здоровым

Веселиться будешь вдоволь!

(показательное выступление детей аэробики)).

Леший: Теперь я понял, для чего нужна физкультура, чтобы никакие болезни не смогли одолеть!

Выходят Ангина и Грипп:

Ведущий: Дети, как вы думаете, стоит их бояться?

Дети: Нет!

Леший: Правильно, ведь здоровье у нас у всех крепкое, отличное. Не так-то легко им с нами справиться. Зачем сюда пожаловали?

Ангина и Грипп: Ага, угу, вот так добыча! (Потирают руки, кричат вместе).

Ангина: Сколько здесь мальчиков и девочек!

Грипп: Сейчас, сейчас начнем болезни распространять! (чихают и кашляют).

Леший: Дети, не поддавайтесь. Встанем на защиту нашего здоровья! Ангина и Грипп! По сравнению с вами, наши дети ловкие, быстрые, ни за что с ними не справитесь. А ну-ка попробуйте их осалить! Дети, будем перебежать площадку избегая микробов, увертываясь от них. По моему сигналу «1-2-3-беги».

Подвижная игра «Перебежки».

Леший: Ну, что справились? Да не тут- то было! Наши дети смелые, ловкие, умелые!

Ангина: Доберемся мы до вас!

Дети топают, машут руками, прогоняют болезни.

Грипп: Ну размахались! Растопались! Пойдем других заражать, кто спортом не занимается.

Леший: Не пугайте лишний раз! Бегите, чихайте и кашляйте себе на здоровье, а мы не будем расслабляться! И на радостях поиграем в игру

Игра «1-2-3- спортивная фигура замри».

По сигналу дети замирают в разных позах. Ребенок с колокольчиком играет вместе с другими, затем передает колокольчик тому, «фигура» кого понравилось больше всего. Много кратные повторения.

Леший:

Вот как весело играли.

Сразу всем теплее стало!

Ах, ты, зимушка - зима!

Веселиться детвора....

«Кабы не было зимы

В городах и в селах

Никогда б не знали мы

Этих дней веселых».

Ведущий:

Вот так пляска - просто диво,

Как танцуете красиво!

Разрумянился народ

Самовар к нам идет?

Точно, «Русский самовар»!

В нем кипит лечебный чай,

Если вдруг кто захворает,
Угостит своим он чаем.

Самовар:

Чайку, не хотите ли?
Угощайтесь гости дорогие,
Все на чаепитие!

Леший: Спасибо тебе, самовар, за вкусный душистый чай.

Ведущий: Ох, Леший, смотрю я на тебя, да не нарадуюсь. Стал ты веселым жизнерадостным, спортивным. Ты к нам чаще приходи. Желаю тебе больше не болеть. Я хочу всем пожелать крепкого здоровья, бодрого настроения и буду с уверенностью думать, что физкультура всем верный друг.

Все взрослые и дети отправляются на чаепитие.