Цель: формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

2. закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

3. развивать умение взаимодействовать со своими сверстниками;

 4. воспитывать чувство товарищества, смелость, взаимовыручку, коллективизм;

Предварительная работа: проведение бесед: «Полезные и вредные привычки», занятий на темы «Что значит быть здоровым», «Витамины – защитники организма», беседа о значении спорта, знакомство с разными видами спорта.

Оборудование:

кубики, обручи, скакалки, мячи, музыкальный центр, фонограмма.

-Здравствуйте, ребята. Мы умеем здороваться друг с другом - желать здоровья. Давайте сейчас посмотрим друг на друга, положим руку на грудь и от всего сердца пожелаем всем здоровья.

- Будьте здоровы!

- Кто скажет, что значит быть здоровым? Правильно, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть здоровую пищу  А ещё не сидеть на месте, больше двигаться.

Проводится разминка под музыку.

-Отлично, ребята, выполнили зарядку! А вот какие вы сильные, смелые и дружные мы узнаем после нашего соревнования!

 Командам приготовится к приветствию! (Капитаны выходят вперед). Командам поприветствовать друг друга!

Команда “Силачей ”

Команда “Крепышей”

Команда «Бодрячки»

- Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться на веселые соревнования; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку. До начала соревнования напоминаю вам правила игр-эстафет:

1. Играем честно и сообща.

2. Играем не со злостью, а ради удовольствия.

3. Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Внимание! Внимание! Начинаются соревнования!

Эстафеты

1.«Донеси мяч».

Бег с мячом, преодолевая препятствия: ребенок должен зажать мяч между колен, допрыгать до кубика и вернуться к своей команде, передать эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

2. «Переправа в обручах»

Первые два человека из команды становятся так: первый в обруч, второй – держит обруч снаружи. Их задача состоит в том, чтобы оббежать вокруг стульчика, которая стоит на противоположном конце поля, вернуться обратно и передать обруч следующей паре. Побеждает та команда, которая первая закончит «переправу».

Ведущий: Сейчас отдохнем!

Спортивные загадки

1. Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это.

(Мяч)

2. Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я.  (Гантели)

3. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то.

(Лыжи)

4. Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

5. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра… .

(Хоккей)

3. Эстафета «Гусеницы».

Дети проползают через тоннель «гусеница», добегают до стола, звонят в  колокольчик, возвращаются также через тоннель к команде и передают эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее всех справиться с заданием.

4. Бег «Сороконожек»

Каждая команда получает обручу, за которую участники берутся правой рукой. По сигналу «сороконожки» бегут до фишки и обратно мелким семенящим шагом. Побеждает команда, которая первой выстроится у линии старта, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от обруча во время бега.

- Вы молодцы! Показали, какие вы смелые, быстрые, выносливые, а теперь давайте выясним, какая же команда у нас быстрее будет давать ответы на вопросы игры.

Игра «Хорошо – плохо»

-Мыть ноги и принимать душ;

-Перед сном много пить и есть;

-Проветривать комнату перед сном;

-Смотреть страшные фильмы;

- Много гулять на свежем воздухе;

-Играть перед сном в шумные игры;

-Кушать жирную и сладкую пищу;

-Есть больше овощей и фруктов;

-Надевать чужую одежду и обувь;

-Смотреть на яркий свет;

-Делать гимнастику для глаз;

-Грызть орехи зубами;

-2 раза в день чистить зубы.

5. Игра «Попади в цель»

Перед каждой командой на расстоянии 3-х метров стоит корзина. Дети должны попасть мячом в корзину. Побеждает та команда, которая набрала больше очков(1 попадание=1 очко).

Викторина

1. Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота)

2. Каких людей называют моржами? (Купающихся в проруби)

3. Какую ягоду любит, есть медведь (Малину)

4. Что можно приготовить из ягод?

5. Что можно приготовить из овощей?

6. Игра «Свари компот и суп».

Две команды: первая варит суп из овощей, вторая – компот. В большом обруче лежат фрукты и овощи. Первая команда выбирает по одному овощу для супа, вторая – для компота фрукты. Кто вперед и правильно выберет продукты для супа или компота – тот и победитель.

- Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!















Начало формы