

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с. Дубовый Мыс.**

**Физкультурно-оздоровительная эстафета «День здоровья»**



**Инструктор по физической культуре: Яковлева Е.Ю**

**2023 год**

## **Физкультурно-оздоровительная эстафета «День здоровья»**

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни как одним из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Развивать интерес к спортивным эстафетам;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Воспитывать здоровый дух соперничества, чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
- Сохранять и укреплять физическое здоровье детей при выполнении разных упражнений.

### **Дети выходят на спортивную площадку.**

**Воспитатель:** проводит приветственную игру: «Здравствуйте!».

-Здравствуйте, девчонки! (Воспитатель приветственно машет рукой.)

-Здравствуйте! (Девочки поднимают руку вверх и машут ею.)

Здравствуйте, мальчишки! (Воспитатель также приветствует мальчиков.)

-Здравствуйте! (Мальчики машут рукой.)

**Физкультминутка** «Здравствуй, солнышко!»

(из положения сидя на корточках медленно встают)

-К солнышку, к солнышку

Тянутся подсолнушки.

(высоко тянут руки вверх)

На носочки встанем, встанем,

Руки к солнышку потянем.

(снова присаживаются и медленно встают)

Не получится пока-

Далеко до лепестка.  
(высоко тянут руки вверх)  
Все равно тянуться станем:  
Подрастает, подрастает!

**Ребята, предлагаю вам внимательно послушать стихотворение:**

Всем ребятам мой привет  
И такое слово:  
Спорт любите с малых лет —  
И будете здоровы!  
Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
В мире нет рецепта лучше —  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет —  
Вот и весь секрет!  
Приучай себя к порядку —  
Делай каждый день зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
Спорт, ребята, очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт — помощник, спорт — здоровье.

О чём это стихотворение? (о здоровье, о физкультуре).

**Воспитатель:** Ребята, сегодня в нашей группе День здоровья. Все люди на Земле знают, что здоровье надо беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, здоровыми и красивыми. А что для этого мы должны делать?

**Дети:** нужно всегда заниматься физкультурой и соблюдать режим дня: по утрам делать зарядку, закаляться, побольше гулять на свежем воздухе, есть побольше овощей и фруктов.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам, ребята, продолжить пословицы:

Здоровье в порядке? Спасибо... (зарядке).

1. Кто спортом занимается, тот силы ..(набирается.)

2. Если хочешь быть здоров ... (закаляйся!)

3. Чистота - ... (залог здоровья!)

4. Где здоровье - там и ... (красота.)

5. В здоровом теле - ... (здоровый дух!)

**Воспитатель:** какие вы все молодцы, знаете много пословиц о здоровье.

Чтоб на месте не стоять – предлагаю поиграть!

Предлагаю вам эстафету для укрепления нашего здоровья.

Хотите поиграть?

Дети: да!

**Воспитатель :** Предлагаю разделиться на команды и поприветствовать друг друга.

**Приветствие команд:**

**I команда:** «Крепыши».

**Наш девиз:**

Мы пришли, и мы готовы,

Побеждать вас снова, снова!

**II команда:** «Богатыри».

**Наш девиз:**

Мы готовы, как всегда,

Победить вас без труда!

### **Эстафета «Бег змейкой».**

Оборудование: конусы – 8 шт., метка – 2 шт.

Напротив каждой команды устанавливается по 4 конуса в одну линию.

Задача детей- пробежать между конусами, огибая каждый,

«змейкой». Добежать до метки и вернуться обратно по прямой линии.

Передать эстафету следующему.

### **Эстафета «Перенос мяча».**

Оборудование: мячи – 2 шт., метка – 2 шт.

Первый игрок бежит по прямой до метки, кладёт мяч в обруч и возвращается обратно, передает эстафету следующему. Следующий игрок бежит до мяча, забирает его и возвращается обратно. И так бежит вся команда.

#### **Эстафета «Ниточка с иголочкой».**

Оборудование: стойка – 2 шт.

Напротив каждой команды устанавливается стойка. Первый игрок бежит, огибает стойку, возвращается. Второй игрок обхватывает руками за пояс первого и они бегут вместе до стойки, огибают ее и возвращаются обратно за третьим игроком и т.д. пока не пробежит вся команда.

#### **Эстафета «Переправа».**

Оборудование: обручи – 4 шт., стойка-2 шт.

Первый игрок берёт в руки обручи, один кладет на землю и встает в него ногами. Другой обруч кладет рядом и перепрыгивает в него. Теперь берет свободный обруч, кладет его рядом и перепрыгивает в него и т.д. до стойки. Затем берет оба обруча в руки и бежит по прямой обратно.

Передает эстафету следующему.

**Ведущий:** ребята, вы все – молодцы! Давайте в честь этого устроим спортивный салют из мячей!

#### **Игра «Салют».**

Оборудование: корзина с пластмассовыми мячами – 1 шт., корзина для сбора мячей – 2 шт.

Воспитатель берет в руки корзину с мячами и на счёт 1-2-3 подбрасывает вверх разбрасывает мячи по площадке. Дети обеих команд собирают мячи, каждая в свою корзину.

**Ведущий:** Ребята, вам понравилась наша эстафета? Надеюсь, вы стали здоровее и сильнее, и теперь никакая болезнь вам нипочем!

Сейчас вы получите призы за участие в эстафете (каждая команда получает медальки).