

Конспект спортивного мероприятия «День здоровья» (2025-2026 год.)

Возрастная группа: средняя (4–5 лет).

Продолжительность: 25–30 минут.

Место проведения: группа.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание радостного настроения.

Задачи:

- **Оздоровительные:** укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать координацию движений, ловкость, выносливость.
- **Образовательные:** закрепить навыки пролезания в обруч и тоннель, прыжков из обруча в обруч, ходьбы и бега в заданном направлении.
- **Воспитательные:** воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, умение выполнять команды воспитателя.

Оборудование:

- Обручи (диаметр 50–60 см) — 6–8 шт.
- Тканевый тоннель — 1 шт.
- Две корзины.
Маленькие мячики.
- Магнитофон, аудиозаписи с веселой музыкой («Вместе весело шагать», «Зарядка»).
- Медальки «Юный спортсмен» (по количеству детей).

Предварительная работа: беседа о пользе спорта, разучивание стихотворений о здоровье, рассматривание иллюстраций с видами спорта.

Ход мероприятия:

1. Вводная часть (4–5 минут) Дети входят в группу под бодрую музыку, строятся в шеренгу.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день — «День здоровья». Чтобы быть сильными, ловкими и никогда не болеть, нужно заниматься физкультурой. Вы готовы отправиться в страну Здоровья?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда в колонну по одному становись! Направо! В обход по залу шагом марш!

Разминка под музыку:

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба на носочках, руки вверх («тянемся к солнышку»).
3. Ходьба на пяточках, руки за спиной («как пингвины»).
4. Легкий бег (30 секунд).
5. Бег с высоким подниманием колен («как лошадки»).

6. Дыхательное упражнение: руки вверх — вдох носом, руки вниз — выдох ртом (2–3 раза).
Перестроение в две колонны для выполнения ОРУ.

2. Основная часть (15–18 минут) Дети строятся в две колонны перед тоннелем и разложенными на полу обручами.

Воспитатель: На нашем пути встретились препятствия. Чтобы их преодолеть, нужно быть очень внимательными.

Основные виды движений (поточный метод): Воспитатель объясняет, что дети должны проходить полосу препятствий друг за другом, не толкаясь.

- **Эстафета «Тоннель и болото» (3–4 круга):**
 1. Пролезть сквозь тканевый тоннель.
 2. Выполнить прыжки из обруча в обруч (3–4 обруча, разложенных на полу на расстоянии 30–40 см друг от друга — «перепрыгиваем через лужи»).
 3. Оббежать ориентир (конус или стул) и вернуться в конец своей колонны, передавая эстафету хлопком по руке. *Воспитатель следит за техникой безопасности: в тоннель пролезать на четвереньках, голову не наклонять слишком низко.*
- **Подвижная игра «Собери урожай» (2–3 раза):** Дети делятся на две команды. В центре зала рассыпаны муляжи овощей и фруктов. На расстоянии стоят две пустые корзины. **Воспитатель:** В стране Здоровья созрел богатый урожай! По моему сигналу первые игроки бегут, берут один «фрукт» или «овощ», возвращаются и кладут его в корзину своей команды, а затем встают в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее перенесет свой урожай. *Важно: брать можно только по одному предмету, не толкаться.*

3. Заключительная часть (3–5 минут) Дети строятся в круг или шеренгу. Музыка становится спокойной.

Воспитатель: Молодцы, вы отлично справились со всеми заданиями! Жители страны Здоровья очень вами довольны. *Малоподвижная игра на восстановление дыхания «Часики»:* Руки на поясе. Наклон вправо — «тик», наклон влево — «так» (5–6 раз). Глубокий вдох носом, медленный выдох ртом.

Воспитатель: Чтобы нам не болеть и не простужаться, Зарядкой с вами мы будем заниматься. Кушать овощи и фрукты — вот полезные продукты!

Награждение: Воспитатель вручает каждому ребенку медальку «Юный спортсмен».

Воспитатель: На этом наш «День здоровья» окончен. Будьте здоровы ребята!