Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Солнечный круг» комбинированного вида

**КОНСПЕКТ**

**День здоровья для сотрудников ДОУ**

**«Спорт – здоровье, спорт – игра,**

**физкульт – ура!»**

**Трифонова Т. В.**

**Воспитатель**

**МБДОУ д/с № 41**

**День здоровья для сотрудников ДОУ**

**«Спорт – здоровье, спорт – игра,**

**физкульт – ура!»**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе ДОУ, обеспечение здорового ритма жизни.  
  
**Задачи:**  
1. Способствовать приобщению сотрудников ДОУ к физкультуре и спорту.  
2. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.  
3. Способствовать повышению командного духа, взаимовыручки, чувства товарищества.

**Ход праздника**

**Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня мы посвятим наше мероприятие нашему драгоценному здоровью! Что помогает нам поддерживать наше здоровье в повседневной жизни? Правильно, ФИЗКУЛЬТУРА! И сегодня я вам предлагаю поучаствовать на нашем праздничном физкультурном занятии. Представить себя на месте ваших подопечных.**

**Ведущий.**  
Все хотят соревноваться,   
Пошутить и посмеяться,   
Силу, ловкость показать,   
И сноровку доказать.   
Этой встрече все мы рады,   
Собрались не для награды.   
Нам встречаться чаще нужно,   
Чтобы все мы жили дружно.   
Чтобы провести соревнованье,   
Вам нужен опытный судья.   
Такое видно уж призванье –   
Судьей, конечно, буду я.

Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов.  
**1) Разминка ( Высоцкий «Делайте зарядку»)**

**Размялись, молодцы, а теперь Вам нужно поделиться на две команды.**

Предлагаем командам представить себя и поприветствовать соперников.  
Представление команд: сегодня в наших соревнованиях принимают  
участие команда «…………» и «………..»   
А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое  
жюри (Представление жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее  
Тот того и победит  
Без спортивной подготовки   
Танцы трудно танцевать.   
Значит надо тренировки   
Никогда не забывать.   
  
**2**. **Конкурс «Распорядок дня».**  
 Сейчас мы проверим, чья команда лучше знает распорядок дня. Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (Подъем, ужин, свободное время, завтрак, зарядка, занятия, прогулка, детский сад, дневной сон и т.д.). Команды должны по сигналу построиться в правильном порядке. Побеждает, самая быстрая команда.

**3**. **Конкурс «Быстрый мяч»**  
Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки 1)сбоку , 2) сверху-снизу в конец колонны. Последний игрок, получивший мяч, быстро перебегает вперед и, встает впереди колонны, продолжает передачу мяча и. т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место.

**4. Конкурс «Красота прежде всего»**  
Каждому участнику надо перенести книгу на голове, не уронив ее на противоположную сторону зала. Чья команда справится быстрее, та и победила.

**5. Конкурс «Перенеси мяч»**  
Пронести фитбол на гимнастических палках, вокруг конуса и обратно. Побеждает команда, которая закончит быстрее.

**6. Интеллектуальный конкурс: «Пословицы и поговорки о здоровье»**Команды поочередно называют пословицы и поговорки, выигрывает команда, которая назовет больше.

**Ведущий.** Мышцы крепкие нужны,  
Руки сильные важны!  
В строй скорее становись,  
Да крепче за канат держись!  
**Ведущий.**А сейчас последний конкурс - любимое соревнование и взрослых и детей.

**Ведущий.**Ну и какая физкультура без подвижной игры?

**П/И: «Щучий хвост».** Под музыку с флешки.

**Ведущий:**  
Благодарим всех за старание,   
За радость спортивных побед. Всем спасибо за внимание,   
За задор и звонкий смех,   
За огонь соревнований,   
Обеспечивший успех!