|  |
| --- |
|  |

**Физкультурный досуг**

**«Будь здоров дошкольник»**

**Инструктор по физической культуре**

**Писклова Елена Юрьевна**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**
\*приобщать к занятиям физкультурой и спортом;
\*развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;
\*воспитывать у детей положительных эмоций от мероприятия.

**Предварительная работа:**
\*беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье;
\*просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;
\*рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о видах спорта, спортсменах;
\*рисование на данную тему.

**Оборудование:**
\*фонотека для игр и эстафет;
\*плоские кольца – 2 шт.;
\*мягкие игрушки – 14 шт.;
\*воздушные шарики – 2 шт.;
\*палочки – 4 шт.;
\*большая конфета – 2 шт.;
\*большая игла – 2 шт.;
\*обруч – 6 шт.;
\*маленькие мячи – по количеству детей;
\*султанчики и флажки - по количеству детей;
\*витамины - по количеству детей.
*Под спортивный марш дети колонной заходят в зал (в руках у них султанчики и флажки), делают круг почета и выстраиваются друг напротив друга.*

***Ведущий:*** Нынче праздник, важный день,
Встретить нам его не лень.
Здоровья день, день красоты,
Его все любят – я и ты.
И все вокруг твердят всегда:
«Здоровым быть – вот это да!»
Это один из самых замечательных праздников в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом.
Игра «Давайте поздороваемся» Под музыку дети гуляют по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

***Ведущий:*** Замечательно! К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведет осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он. Встречайте его бурными аплодисментами.
*Дети садятся. Под музыку в зал заходит доктор.*
***Доктор:*** Здравствуйте! Меня зовут \_\_\_\_\_\_\_ (имя и отчество воспитателя, который играет роль доктора)
***Ведущий:***Как вы добрались \_\_\_\_\_\_?
***Доктор:*** Я еле-еле успела к вам на праздник.
По полям, по лесам, по лугам я бежала,
И два слова только шептала:
«Детский сад, детский сад, детский сад!»
***Ведущий:*** Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь: перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.
***Доктор:***Я с удовольствием осмотрю ваших детей.
Проводит осмотр детей.
***Доктор:*** У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия и бронхит? Какие вы здоровые дети! Очень я доволен осмотром! Можно начинать соревнования! А чтобы вы были такими же здоровыми и крепкими: занимайтесь спортом и принимайте витамины, ну а я спешу к другим детям. До свидания!
*Доктор дает детям витамины и уходит. Появляется Чебурашка, на нем теплый шарф. Он делает вид, что болеет: чихает и кашляет.*
***Ведущий:*** Что с тобой случилось, Чебурашка?
***Чебурашка:*** Со мной приключилась большая беда.
Мороженое ел я помногу всегда –
И вот какая картина:
Ко мне привязалась ангина.
И кашель, и насморк меня одолели.
О, если б вы знали, как они надоели!
***Ведущий:***Да, Чебурашка, плохи твои дела. Ты, наверное, не любишь заниматься спортом и не делаешь по утрам зарядку.
***Чебурашка:***А что такое – зарядка?
***Ведущий:*** Ты разве не знаешь? Дети, давайте покажем Чебурашке, как мы каждое утро делаем зарядку. Пусть он поучится у нас.
*Под веселую, ритмичную музыку все дети выполняют общеразвивающие упражнения с малыми мячами, Чебурашка повторяет за ними. Постепенно он раздевается и делает вид, что стал здоровым.*
***Чебурашка:*** Какая чудесная вещь – эта зарядка. Я ведь совсем выздоровел. Обязательно буду делать по утрам зарядку, чтобы не болеть.
***Ведущий:*** Оставайся с нами, Чебурашка. Мы покажем тебе, как мы любим заниматься физкультурой и спортом.
*Чебурашка остается и принимает участие в эстафетах.*
Эстафеты:
***1. «Угости конфеткой»*** Эстафета с большими конфетами, перепрыгивать через препятствия.

***2. «Помощники»*** Сидя, ногами вперед, руки за спиной, доползти до игрушек, взять одну и бегом вернуться назад.

***3. «Воздушный шар»*** Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

***4. «Портные»*** С большой «иглой» «змейкой» пролезть через обручи и бегом вернуться назад.

Игра «Виды спорта» Ведущий называет вид спорта, дети показывают движения.
Видов спорта много есть,
Даже всех не перечесть.
Будем мы сейчас играть,
Виды спорта называть.
***Ведущий:***На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!
***Дети хором:*** Мы со спортом крепко дружим,
Спорт для всех нас, очень нужен,
Спорт – здоровье, спорт – игра.
Скажем спорту мы - УРА!
*Под любой спортивный марш дети уходят из зала.*