|  |
| --- |
|  |

**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.*