Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

"Елань-Коленовский детский сад общеразвивающего вида №1"

Физкультурный досуг

***"Сюрприз от Анфисы"***

(4-5 лет)

Подготовила инструктор

по физической культуре Лотоцкая Н.В.

С. Елань-Колено

2014г.

***"Сюрприз от Анфисы"***

**Цель:** укрепление здоровья дошкольников.

**Задачи:**

* Закрепить умения и навыки, приобретенные на занятиях физкультурой.
* Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.
* Формировать у детей способность общения со сверстниками и чувство сопереживания за других.

**Предварительная подготовка:**

* Изготовление нестандартного оборудования.
* подбор костюмов для участников мероприятия.
* проведение репетиций с главными героями сценария.

**Оборудование:**

* "Волшебный парашют", вертикальная мишень "Веселая обезьянка", бумажные снежки, кочки на болоте, полоса препятствий, бревно, маты, лыжи "Папа-мама-я", сухой бассейн, ромашка из прищепок.
* аудиоаппаратура с музыкальными записями, большой картонный градусник, апельсины по количеству участников.

**Действующие лица:**

Дошкольники (средняя группа);

Ведущий (инструктор по ФК);

Доктор Айболит;

Обезьянка Анфиса.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

1. **ОРГМОМЕНТ.**

*(Под музыку дети входят в зал – трек 01)*

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня я хотела устроить для вас праздник, но, наверное не получится. Моя знакомая обезьянка, которая должна была помочь мне в этом, очень сильно заболела. Давайте я вас с ней познакомлю.



*(под музыку появляется обезьянка Анфиса*

*с шарфиком, замотанным вокруг горла,*

*и большим градусником под мышкой – трек 02).*

**Анфиса:** Здравствуйте ребята. Меня зовут Анфиса. А грустная я оттого, что я болею.

**Ведущий:** Ребята, как нам ее вылечить, к кому обратиться?

**Дети отвечают**: к Доктору Айболиту.

**Ведущий:** Давайте его позовем.

*(все вместе зовут Айболита)*

*(под музыку входит Д.Айболит, слова на фоне музыки – трек 03)*

**Айболит:**

Всем ребятам мой привет

И такое слово:

"Спорт любите с детских лет-

Будете здоровы!"

Ну-ка дружно, детвора,

Крикнем все: "Физкульт-ура!"

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Айболит:** Итак, что тут у вас случилось, кто меня звал, и кто тут заболел?

**Ведущий:** Да Доктор, у нас заболела моя помощница, обезьянка Анфиса. Ты поможешь нам?

**Айболит:** Конечно помогу. Ну Анфиса давай посмотрим. Чем ты болеешь, чем лечишься?

**Анфиса:** Я не хочу лечиться: таблетки горькие, микстура горькая и вообще я не люблю лекарства.

**Айболит:** Что же с тобой делать? Разве можно приходить на праздник с такой температурой? Вот посмотри на этих детей, вот они точно никогда не будут болеть. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми и бодрыми?

*(Дети рассказывают про утреннюю зарядку, закалку и пр.)*

**Анфиса:** Надоела мне ваша зарядка, одно и то же каждый день - "Сели - встали - ножкой топ - ручкой хлоп" (*кривляется*).

**Ведущий:** А вот и нет. Наши ребята выполняют волшебную зарядку, с волшебными предметами как вот этот "волшебный парашют".

**Анфиса:** Волшебный говорите. Что он и вылечить меня сможет?

**Ведущий:** Конечно! Давай снимай шарф, вытаскивай градусник и вместе с ребятами делай волшебную зарядку от которой у тебя и температура упадет и настроение поднимется.

*Зарядка с волшебным парашютом – трек 04 («Сиртаки», медленная часть).*

Стоя в кругу держим парашют двумя руками за ручки одного цвета.

1 упражнение.

«1-2» - руки вверх, перенести тяжесть корпуса на пр.н. а лев. ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вдох.

«3-4» - руки вниз, перейти на лев. ногу, а пр. прямую ногу завести назад, выдох.(2 раза).



2 упражнение (наклоны в сторону).

«1» - руки наверх.

«2» - руки опустить вниз, наклон вправо.

«3» - руки поднять вверх и выпрямиться.

«4» - руки опустить вниз наклон влево. (6 раз).

3 упражнение (наклоны вперед).

«1-2» - руки поднять вверх, выпрямиться.

«3-4» - наклониться вперед парашют опустить на пол. (2 раза).

4 упражнение (приседания).

«1-2» - поднять руки наверх, выпрямиться.

«3-4» - присесть, опустить парашют на пол. (3 раза).

5 упражнение (полуприседания).

«1-2-3-4» - поднять руки вверх, выпрямиться.

«1-2-3-4» - опустить руки вниз, полуприседание на правой ноге, левую ногу завести накрест назад.

«1-2-3-4» - поднять руки наверх, выпрямиться.

«1-2-3-4» - опустить руки вниз, полуприседание на левой ноге, правую ногу завести накрест назад. (4 раза).

6 упражнение (прыжки).

«1-2-3-4-1-2-3-4» - 8 прыжков на двух ногах.

«1-2-3-4-1-2-3-4» - 8 раз шагаем на месте. (2 раза).

На последний такт шагнуть вперед и накрыться парашютом, спрятаться под ним и присесть.

**Анфиса:** Ой, как хорошо! Я, кажется уже поправилась! Действительно этот парашют волшебный!

**Айболит:** Ну, раз моя пациентка здорова, может и праздник состоится?

**Ведущий:** Да, конечно! Анфиса принеси пожалуйста сюрприз, который я приготовила для наших ребят!

**Анфиса:** Я его спрятала в волшебном озере. И вам нужно его отыскать. Но у моей подружки - обезьянки есть карта, где указано это место. И поэтому вам пора отправляться в путь. Впереди ждет много интересных испытаний.

**Ведущий:** Сначала вам нужно раздобыть волшебный "цветок здоровья", который поможет никогда не болеть, а чтобы его найти нужно пройти через болото.

*Анфиса показывает детям, как нужно преодолеть*



*полосу препятствий – трек 05).*

*(Пройти по «кочкам на болоте»,*

*преодолеть полосу препятствий,*

*пройти по бревну спрыгнуть с него*

*и прицепить прищепку на ромашку).*

**Айболит:** Молодцы ребята! Ромашка - очень полезный цветок, он может вылечить от многих болезней.

**Ведущий:** А теперь, нам нужно пройти через снежную долину и собрать там "волшебные снежки", которые понадобятся, чтобы найти карту с волшебным озером, где Анфиса спрятала сюрприз для вас.

Анфиса, покажи ребятам, как нужно пройти по снежной долине.

*Анфиса показывает детям, как на лыжах пройти по долине – трек 06.*

*Нужно встать втроем на одну лыжу одной ногой, пройти до стойки, собрать снежки и прийти обратно и отдать лыжу следующим участникам.*

**Ведущий:** Ну вот мы и пришли к подружке нашей Анфисы. Когда вы наполните ее сетки снежками, она отдаст вам карту.

*Ребята закидывают снежки в сетки – трек 07.*

*И получают карту.*

**Айболит:** Ребята, вы просто молодцы! А сейчас я займусь вашим осмотром – трек 08.

А теперь прошу всех встать

И команды выполнять.



*Участники и зрители выполняют движения*

*в соответствии с текстом, а доктор ходит*

*и осматривает детей (трогает бицепсы,*

*слушает дыхание).*

Все дышите, не дышите

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите.

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь

Сядьте, встаньте, улыбнитесь.

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров,

Не зовите докторов.

1. **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Да, ребята, вы прекрасно справились со всеми испытаниями, вы все сильные, ловкие и смелые. Ну а где же сюрприз?

**Ведущий:** Ребята, посмотрите, вы видите волшебное озеро на карте? Ведь сюрприз именно там.

*Ребята смотрят карту, и ищут сюрприз (мешок с апельсинами) – трек 09.*

**Ведущий:** Ребята, давайте посмотрим, что там в мешке? Это же апельсины! Именно этот сюрприз я вам приготовила.

**Айболит:** Это вкусное и очень полезное лакомство, которое помогает нашему организму бороться с простудой, ведь в апельсинах очень много витамина С.

**Ведущий:** Ребята, давайте угостим и Анфису и Доктора Айболита.

**Айболит:**

Праздник веселый удался на славу!

Думаю, всем он пришелся по нраву.

**Анфиса:** Ребята, спасибо большое за праздник, веселье и угощение.

Мне очень понравилось ваше необычное спортивное оборудование. Я тоже хочу такое же.

Теперь физкультура - мое любимое занятие.

Ну, нам с Айболитом пора уходить. Пока ребята. Мы обязательно придем к вам еще.

*Ребята дружно строятся и выходят из зала под веселую музыку.*