МКДОУ «Детский сад комбинированного вида № 1 «Солнышко» г Нолинска Кировской области»

**Советы доктора Айболита**

Физкультурный праздник для детей 4-6лет

Провела в декабре 2012 года инструктор по физической культуре: Зуева Елена Александровна

Образовательные области: физическая культура, здоровье, безопасность, коммуникация, музыка.

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, развивать потребность в двигательной активности, доставить детям радость.

Оборудование: мячи, гимнастические палки, 4конуса, 6обручей, 4 дуги, 2 маски белочек.

Предварительная работа: разучивание комплексов утренней гимнастики, ознакомление с правилами гигиены и основами здорового образа жизни в процессе НОД и в повседневной жизни, разучивание стихов с детьми старшей группы.

Литература:

Голицина Н.С., Шуманова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»

Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду»

Картушина М.Ю. «Сюжетные физкультурные занятия»

Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7лет»

ХОД:

Ведущий: Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы рассказать друг другу, как мы умеем заботиться о своем здоровье. Я знаю, что ещё один гость должен придти к нам сегодня. Отгадайте загадку, и вы его узнаете:

Лечит маленьких детей,

лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор (Айболит).

Айболит: Здравствуйте, дети. Ребята, у вас никто не болен? Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть? (ответы детей)

Айболит: Какие вы молодцы, сколько всего делаете, чтобы не болеть: вы кушаете овощи и фрукты, гуляете, пьете соки, делаете зарядку, занимаетесь физкультурой. А у меня есть друг воробей, и вот что с ним случилось:

Он лежит в своем гнезде.

Рядом капли и микстура.

У него температура.

Воробей скакал по лужам.

И теперь лежит, простужен.

Ведущий: Ой, как жалко воробья. Ребята, а вы знаете, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть? (ответы детей)

Айболит: Правильно, нельзя есть снег, мочить ноги, нужно одеваться по погоде. Вы молодцы, все знаете. Какие вы румяные и красивые. Наверное, хорошо кушаете.

Ведущий: Да, доктор, наши малыши-крепыши хорошо кушают и с удовольствием расскажут, какие овощи и фрукты помогают им быть такими крепкими и здоровыми.

1-й ребенок: От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

2-й ребенок: Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

3-й ребенок: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

4-й ребенок: Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

Ведущий: И сейчас мы тебе её покажем.

(дети старшей группы выполняют упражнения с гимнастическими палками)

|  |  |
| --- | --- |
| Ну-ка дружно палки взяли,  с ними четко зашагали. | Дети маршируют друг за другом, палка на плече |
| Палка вверх, палка вниз!  Не зевай! Подтянись! | И.П.: стоя, ноги вместе, палку держат двумя руками перед грудью.1-поднять палку вверх, отставить ногу назад на носок, прогнуться.2- И.П. |
| Раз-два! Поворот  Вправо, влево, наклон вперёд | И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, палку держат двумя руками перед грудью. 1-поворот вправо,2-и.п., 3-поворот влево, 4-и.п., 5-наклон вперед, 6-и.п. |
| Палку за плечи, наклонись  И опять назад вернись | И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, палку держат за плечами1-наклон вправо,2-и.п., 3-наклон влево, 4-и.п. |
| Раз - присели, палку подняли, спинка прямая, дружно встали | И.П.: стоя, ноги вместе, палку держат двумя руками перед грудью.1-присесть, подняв палку вверх, 2-и.п. |
| Палку на пол и давай  Прыгать, прыгать начинай! | Ноги вместе , прыжки через палку |
| Вдох-наклон, а выдох - прямо.  Вот и кончилась забава. | И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, Вдох-наклон, а выдох – прямо. |

Дети идут по кругу, кладут палки на место, садятся.

Ведущий: А дети средней группы нам покажут заячью зарядку.

|  |  |
| --- | --- |
| Зайки весело идут,  Зайки мячики несут | Маршируют, держа мяч в руках перед грудью |
| Бодро шагают,  Ноги поднимают | Идут высоко поднимая колени |
| На носочках идут, мячик впереди несут. | Идут на носках, держат мяч двумя руками, вытянув их вперед |
| Мячик к грудке прижимаем  и на пяточках шагаем | Идут на пятках |
| В две колонны стройся, зайки,  на веселой на лужайке | Перестроение в 2 колонны |
| Поднимаем мячик вверх,  кто из зайцев выше всех? | И.П.: ноги вместе, мяч в руках перед грудью  1- встают на носки, поднимая мяч вверх  2-и.п. |
| Вправо-влево повернулись,  мячиком земли коснулись | И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью  1-поворот вправо,2-и.п., 3-поворот влево, 4-и.п., 5-наклон вперед, коснуться мячом пола.6-и.п. |
| Раз - присели, дружно встали,  мячик другу показали. | И.П.: ноги вместе, мяч в руках перед грудью  1-присесть, 2-встать |
| Положили мяч у ног  Тренируем мы прыжок  Прыгаем легко и ловко, ведь в прыжках нужна сноровка | Кладут мячик на пол, прыгают на двух ногах вокруг мяча |
| Ждет нас новая игра, крикнем все:  -Физкульт-(ура-а-а!) | Дети кричат «Ура!» |

Дети кладут мячики в корзинку и садятся.

Ведущий: у нас даже малыши умеют делать зарядку. Дети 2-й младшей группы строятся в круг.

|  |  |
| --- | --- |
| Рано утром курочки просыпались и встречали солнышко | И.П.: ноги вместе, руки внизу.  1,2-руки в стороны  3-6-хлопать по бедрам и произносить: «Ку-ка-ре-ку» |
| Любили курочки зернышки клевать | И.П.: ноги вместе, руки внизу.  1-2-присесть, ударяя пальцами рук по полу со словами: «Клю-клю-клю» |
| А ещё курочки пили водичку | И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу.1-2 – наклонить голову вниз,  3-4 – поднять голову вверх |
| Днем курочки ходили по двору и искали зернышки | Ходьба по дорожке, руки внизу, слегка разведены в стороны |
| Вечером курочки убегали в свой домик и засыпали | Бег врассыпную, садятся на свой стульчик и отдыхают. |

Айболит: Ай - да молодцы ребята, какие вы сильные и ловкие. А вы знаете, что тот кто спортом занимается, никогда не толкается? А вы на занятиях не толкаетесь? Когда бежите, под ноги глядите?

Ведущий: Наши ребята сейчас тебе покажут, как умеют спортом заниматься и никогда не толкаться.

Полоса препятствий: 1. (6 обручей ) Прыжки из обруча в обруч.

2.(4 конуса ) Бег змейкой по кругу

3.(4дуги) Проползание под дугами

Айболит: Молодцы, вы не только ловкие и смелые, а еще и умелые и дисциплинированные, значит во время занятий не стукнитесь и не ударитесь.

Ребята, а зубки вы чистите? У меня в лесу живут белочки, они так хорошо чистят зубки. Они у них такие острые, что белочки могут орешки грызть. Ой, а вот и сами белочки к нам в гости пришли. Здравствуйте, белочки, вы не меня искали?

1-я белочка: тебя доктор Айболит.

Айболит: Что у вас случилось?

2-я белочка: у меня зубик разболелся.

Айболит: скажи мне, пожалуйста, ты зубки чистишь?

2-я белочка: Зубки чистить не люблю,

витамины я не пью,

ем одни конфеты.

Очень вкусно это.

1- я белочка: Вот твои зубки и разболелись

Зубки чищу я всегда,

фрукты, овощи люблю

И к врачу всегда хожу,

а конфеты и пирожное

буду кушать осторожно я.

Айболит: правильно, если за зубками ухаживать, то они не заболят.

Ведущий: Айболит, а наши ребята ещё любят гулять.

Айболит: это очень хорошо, свежий воздух для здоровья полезен и аппетит улучшает, поэтому на прогулке есть хочется. Но руки грязные, поэтому кушать нужно за столом, после того, как вы хорошо помоете руки.

Ведущий: хорошо, Айболит, наши ребята всегда будут кушать только после того как помоют руки, а не хочешь ли ты с нами прогуляться и потанцевать?

Айболит: С удовольствием с вами погуляю.

Песня-танец «Ой - мороз, мороз, мороз»

Айболит: После веселья у меня все звери в лесу отдыхают, я рекомендую отдохнуть и вам.

Дети удобно располагаются по залу.

Релаксационное упражнение:

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, глубоко…

Наши ручки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Шея не напряжена

И расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются…

Дышится легко, глубоко.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза – проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!

Айболит: Очень рад за вас сегодня и совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

А за праздник наш весёлый я вас всех благодарю, свой подарок витаминный на здоровье вам дарю! (раздает упаковки с соком)

Ведущий: Спасибо тебе Айболит, мы всё запомнили и будем выполнять.

Айболит: А теперь мне пора, до свидания, детвора!