Физкультурно-оздоровительный досуг

для детей

старшего дошкольного возраста

**"Поляна Здоровья"**

составила : Хамидуллина Фарида Равильевна

инструктор по физической культуре

ГБДОУ №144

**Образовательная область:** "Здоровье", "Физическая культура"

**Цель:**

1. Приобщить детей к здоровому образу жизни.
2. Создать веселое настроение участников.
3. Учить бороться за достижение своей цели.
4. Воспитывать чувство взаимопомощи.
5. Развивать у детей координацию и ловкость движений.
6. Развивать у детей выносливость, мышечную силу.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, мольберт, карандаши, щит поделенный на красную и зеленую половину, кубики с буквами, гимнастические мячи.

**Герои:** Карлсон ( одет в клечатую рубашку, на спине пропеллер, шорты, с шарфом на шее) , Ведущий ( в спортивной форме).

 **Место проведения** : зал

**Ход досуга:**

Вход детей под музыку, построение в колонны.

**Ведущий**: Всем ребятам мой привет

И такое слово

Спорт любите с детских лет

Будете здоровы

Ну-ка, дружно детвора

Крикнем все:

**Дети**: Физкульт-Ура!

(дети проходят и садятся на скамейки у главной стены)

**Ведущий:** Сегодня мы на поляне собрались

Чтобы стать сильными,

Ловкими, умелыми

**1 ребенок:** -Здравствуйте!- ты скажешь человеку

-Здравствуй! улыбнется- он в ответ

**2 ребенок**: Добрый день!- тебе сказали

-Добрый день! – ответил ты.

Вас две ниточки связали

Тепла и доброты.

**Ведущий**: К нам сегодня должны были прийти Здравик- очень добрый человечик, который живет в стране ЗДОРОВЬЯ, где люди всегда друг другу улыбаються и говорят –ЗДРАВСТВУЙТЕ.

И Фыркка- живущаяв старне белозней. там все дети и взрослые друг на друга фыркают, обижают и грубят друг другу, поэтому много болеют.

( Под легкую музыку появляется письмо, ведущий вскрывает его и читает)

**Ведущий:** Это письмо от ЗДРАВИКА. Он пишет , что не может прийти задерживается. очень просит вас повторить правило ЗДОРОВЬЯ. До встречи! (просматривают презентацию присланную в письме).

**Дети** перечисляют еще раз правила:

1. Режим дня
2. Соблюдение личной гигиены
3. Есть полезную, полную витаминами еду
4. Побольше гулять на свежем воздухе
5. Заниматься спортом.

**Ведущий**: Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало-

Каждый должен быть здоров.

Ну, а все ли вы здоровы?

**Дети:** Все здоровы! Все здоровы!

**Ведущий:** А к проверке все готовы?

**Дети :** Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься.

( под музыку дети выполняют упражнения, по окончанию упражнений , перестраиваются в команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_).

**Ведущий** : Кто-то к нам спешит

Слышите : мотор жужжит

( появляется Карлсон с тортом в руках)

**Карлсон**: А вот и я!

**Ведущий** : Здравствуй Карлосн дорогой,

Рады встречи мы с тобой.

**Карлсон**: Я всегда вернуться рад

В свой любимый детский сад.

А-а-апх-чхи!

**Ведущий:** Что такое?

Ты простужен?

**Карлсон**: Я целый день скакал по лужам

И теперь простыл, охрип

У меня , наверно грипп.

**Ведущий**: Как же думаешь лечиться?

Пить таблетки не годиться.

**Карлсон**: Я лекарство сделал сам!

Это просто чудеса!

Смело, складываем в кучу

 Карамельку и тянучку,

Очень много мармелада,

И кусочек шоколада.

И на все , на это сверху

Все овсяное печенье

Нужно мелко покрошить

Называется лекарство:

«Чмок- чмок- чмок- вкусняшка»

От простуды помогает

Просто замечательно.

**Ведущий**: Дети разве можно столько сладкого?

Что случится?

**Дети**: Диатез, кариес, лишний вес.

**Карлсон**: Лишний вес? (оглядывает себя)

**Ведущий**: Ну, а ты дружок мой, не страдаешь худобой?

(щекочет Карлсона)

**Карлсон**: Ой, щекотки я боюсь.

Дети что же делать?

Как мне быть?

Как здоровье сохранить?

**Дети:** Чтоб здоровье сохранить

Надо спортом заниматься,

Надо правильно питаться

**Карлсон**: Спортом заниматься,

Правильно питаться.

Ну-ка, дети подскажите,

Разобраться помогите.

**Ведущий**: Смотри, Карлсон, дети тебе покажут

" что полезно и что вредно

**Эстафета : "Полезное - Вредное"**

(Дети раскладывают на столах из набора картинок: что вредное и полезное)

**Карлосн:** Ах, конфеты и ватрушки,

Слойки бублики и плюшки.

Как от вас мне отказаться.

**Ведущий**: Карлосн перестань терзаться

Вот тебя волшебный мяч,

Ты на нем помчишься вскачь.

Укрепишь мускулатуру,

И осанку, и фигуру.

Так про сладкое забудешь,

Ты здоров и строен будешь.

Ну, давай скорей садись.

**Эстафета " На мячах"**

(дети скачут на битболах до ориентира и обратно бегут передавать эстафету)

**Карлосн** : А что здесь у вас стоит? Показывает на мольберт

**Ведущий :**Это ребята хотят тебе показать , какие бывают микробы, если не соблюдать чистоту.

**Эстафета "Микробы"**

(дети по очереди выбегают и рисуют элементы микроба)

**Карлсон:** Какие они страшные.

Теперь я всегда буду мыться утром,

Днем и короче при любой возможности.

**Ведущий:** Нам ленится, не годится

Помните ребята:

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

(дети перестраиваются в 3 колонны с мячами в руках)

**Танец " Бегемоты"**

После танца перестраиваются в 2 команды

 **Ведущий:** Спорт нам плечи расправляет

Силу, ловкость нам дает

Он нам мышцы развивает

На рекорды нас зовет.

**Карлсон**: Каким спортом мне бы заняться?

Подскажите ребята?

**Ведущий:** У меня есть кубик, а на нем буквы.

Ребята на эти буквы назовут виды спорта.

**Игра "Всезнайка".**

Дети называют виды спорта на выпавшую букву.

**Ведущий**: Ну что выбрал?

**Карлсон**: Мне очень понравился мяч (показывает)

Мне теперь с таким мячом

Килограммы ни почем

Буду овощи любить

Буду я в спортзал ходить

Прямо завтра начинаю

Образ жизни я меняю,(хочет уйти).

**Ведущий**: Постой, потанцуй с ребятами.

Перестроение парами.

**Танец "Роккен-рол"**

**Карлсон:** Я вам угощения приготовил(улетая)

Подождите меня минуточку…(Возвращается с корзиной с фруктами)

Ведь сладкое не кушаете, я вам

Другие витамины принес.( передает угощение ведущей)

**Ведущий:** Давайте подведем итоги .победила дружба.

Вот и кончился наш вечер,

У нас поднялось настроение еще и потому,

Что мы сделали доброе дело: рассказали Карлсону,

Что надо делать , чтобы сохранить свое здоровье.

Теперь он не будет есть много сладкого и будет заниматься спортом.

А чтобы он помнил правила здорового образа жизни

Мы ему подарим памятки.(передает конверт с правилами).

**Карлсон:** Спасибо я полетел меня Малыш ждет - до свидание. (улетает).

**Ведущий** : И нам идти пора подкрепиться витаминами, которые принес Карлсон.

Выход детей под музыку из зала .