**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-**

**Хотмыжский детский сад**

**Физкультурный досуг**

**«Здоровые дети в здоровой семье».**

**воспитатель:**

**Герасимова Е.Н**

**с. Хотмыжск 2014**

**Цель:** закрепить умения и навыки, полученные в процессе воспитательно-образовательной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья. Создать радостное настроение, вызвать эмоциональный подъем и получить новые впечатления от общения с персонажем. Продолжать развивать физические качества. Воспитывать интерес к своему здоровью, совершенствовать умения и навыки, приобретённые на занятиях по физкультуре; упрочение семейных отношений; воспитание духа товарищества.

**Оборудование:** обручи, дуги, кубы, малые мячи, корзины, пакеты, ледянки, воздушные шары.

**Ход праздника.**

Две команды входят под музыку в спортивный зал, строятся. В каждой команде равное число детей.

**Ведущий**: Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Веселые движения – полезные движения,

Кто ими занимается – здоровья набирается,

А кто не занимается – с болезнями намается.

**Стук в дверь. Входит Болейка**

**Ведущий.**

Здравствуйте! Вы кто?

**Болейка.**

Я Болейка. Ведь болею я, друзья!

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колит бок.

Врач мне нужен, чтоб помог!

**Ведущий:**

Хватит охать и реветь!

Стыдно ведь тебе болеть!

Ты пришёл к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровой, сильной быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети? Мы ведь сможем?

Болейке мы в беде поможем?

Ведущий:

- Как странно Вас зовут – Болейка.

**Болейка.**

- А мне нравится моё имя. Оно мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня в детский сад пришла, а завтра я заболею, и буду опять сидеть дома!

**Ведущий:**

- Что-то непонятное с тобой творится! Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки

**1-й ребёнок:** «А скажи, Болейка, нам

Чем ты занят по утрам? »

**Болейка:** «Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю»

**2-й ребёнок:** «Расскажи нам по порядку,

Как ты делаешь зарядку? »

**3-й ребёнок:** «Физкультурой занимаешься?

А водою обливаешься? »

**Болейка:** «Нет. Зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода.

Может, средство есть такое, чтобы сильным стать,

От других не отставать? »

**4-й ребёнок:** «Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься! »

**5-й ребёнок:** Рядом с нами ты вставай,

Всё за нами повторяй! »

**Ведущий:**

- А теперь поспешим на утреннюю разминку. И ты, Болейка присоединяйся к нам.

(спортивный танец «Солнышко лучистое)

**Болейка.**

- Как здорово и весело!

-Теперь я каждое утро буду делать зарядку

**Ведущий:**

Конечно, делай, ведь это лучше чем всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки?

-А вы, ребята, любите болеть? (нет)

- А почему? (скучно сидеть дома, лежать в постели)

Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но они стараются быть здоровыми. А как, они тебе сейчас расскажут:

А что надо делать, чтобы быть здоровым

**Ответы детей:** делать зарядку, закаляться, заниматься спортом…

Ой, что-то кушать захотелось… .

**Ведущий:** - Болейка, а что ты любишь кушать?

**Болейка.**

- Конфеты, печенье, торт, кока – колу, лимонад, жвачки, чипсы…

**Ведущий:**

- А это вкусно ребята? (да)

- А полезно? (нет)

- А какие продукты полезны для вашего здоровья? (слайд шоу)

- А чем они полезны? (в них много витаминов)

- А что такое витамины? (Это полезные вещества, которые необходимы нашему организму.Они помогают нам расти, набираться сил, бороться с болезнями)

- Что случится с человеком, если он ест пищу, в которой мало витаминов? (он грустный, часто болеет, быстро устаёт

**«Полезные продукты».**

Из предложенных продуктов выбрать полезные и поставить на стол, а вредные продукты выбросить в ведро.

**Ведущий:**

- Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет.

Запомни «Кто правильно питается, с болезнями не знается».

**Ведущий:** «Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать! »

**Эстафеты.**

**1. «Полоса препятствий».**

Каждым командам дается по флажку. Задача каждого пробежать с флажком в руках между расставленными препятствиями до финиша и вернутся, обратно передавая флажок следующему в команде.

**2. «Поход в магазин».**

Дети и родители поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

**3. «Лопни шар»**

К одной ноге каждого из детей привязывается воздушный шар, кто быстрее лопнет шар противника свободной ногой.

**4. «Быстролётные санки»**

Капитан команды перевозит детей на другую сторону на больших ледянках.

**5. «Не урони».**

Дети по очереди бегут до ориентира и обратно, держа в руках два мяча, затем передают их следующему участнику.

**6. «Весёлые паучки».**

Детипередвигаются до ориентира на ладонях и стопах спиной вниз, обратно возвращаются бегом.

**7. «Весёлый лыжник»**

дети одевают куртку, шапку, лыжи, сделанные из пластмассовых бутылок, «едут» до конуса, затем возвращаются на место.

**8. «Биатлон».** Каждой команде выдается по снежку, задача участников попасть в мишень (обруч) .Эстафета передается следующим игрокам.

**9.«Санный спорт».** Один участник садится на санки другой везет до финиша, на финише они меняются местами и на старте передают эстафету другой паре.

**Ведущий:**

А теперь беремся за канат,

Кто сильнее из ребят?

Тот, кто перетянет,

Самым сильным станет!

**10**.**«Перетяни канат ».** Взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая канат за свою линию.

**Ведущий:**Все команды хорошо играли,все сразу здоровые стали!

(Подводятся итоги соревнований)

Жюри объявляет, что количество баллов одинаковое:

«Победила дружба».

Во время награждения звучат фанфары.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

**Ведущий:** Наш спортивный праздник подошёл к концу

Надеемся Болейка, ты будешь заниматься спортом и следить за своим здоровьем

**Болейка:**

Конечно, обещаю ребята

**Ведущий:**

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Под музыку детям раздаются медальки «Физкультуре, ура! ».