**ФИЗКУЛЬТУРНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ДОСУГ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**Ко Дню Здоровья -**

**"В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!"**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, продолжать укреплять здоровье детей, формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**Задачи:** *Образовательные:*  Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества*.* Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей.

Р*азвивающая:*  Развивать умения использовать валеологические знаниядля своего оздоровления.

*Воспитательная:* Формировать навыки сотрудничества друг с другом.

**Построение детей по группам перед главным входом в ОДО.** *под музыку «Вот оно какое - наше лето!»,*

***ИФВ / Ведущий – Здравствуйте ребята!***

*Мы встречаем праздник лета,*

*Праздник солнца, праздник света.*

*Солнце, солнце, жарче грей –*

*Будет праздник веселей!*

**Лето:** Здравствуйте, ребята! Я лето красное, пришла вас своим теплом погреть,  на улыбки посмотреть и повеселиться. Хотите повеселиться?

***ИФВ / Ведущий –*** Лето, подожди, а ты знаешь, какой сегодня у нас праздник? …

**Лето:**  летний?

**Дети** … День здоровья!

***ИФВ / Ведущий -*** Правильно -  день здоровья!

**Лето:**  А что нужно для того, чтоб быть здоровым?

***Дети:****(ответы детей: закаляться, спортом заниматься, зарядка  и т.д.)*

***ИФВ / Ведущий / Лето –***Молодцы!

***ИФВ/ Ведущий -*** А отгадай-ка, Лето, с чего начинается наш день –

«Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю…» (зарядку)

**Лето:**  Молодцы, а вы мне покажете как делать зарядку?

*Под музыку все дети делаю зарядку по показу* ***ИФВ.***

Мы сегодня рано встали.

И зарядку делать стали.

Руки – вверх! Руки – вниз!

Влево-вправо повернись!

Дружно сели, дружно встали,

И наклоны делать стали.

Стали прыгать и скакать.

А потом ….. пойдем уже играть?

**Лето**: А что за группы тут собрались, напомните мне? Есть тут **ЛУЧИКИ? – тогда попрыгайте! А СМЕШАРИКИ – тогда помашите ручками , а КОМЕТЫ – где – тогда покружитесь… Всех вижу!** Молодцы, дружные группы.

***/ или СМУРФИКИ+ ЗВЕЗДОЧКИ+ ФИКСИКИ.***

***ИФВ / Ведущий* -** Ребята!

Как положено, на праздник

Едут гости в детский сад,

Чтобы с нами веселиться,

Чтоб порадовать ребят!

Сегодня к нам в Сказочную Планету попали разные гости, давайте отправимся на прогулку и посмотрим, какие же игры и сюрпризы нас ожидают… Для того, чтобы начать путешествия, я предлагаю капитанам команды/ воспитателям получить маршрутные листы.

***Лето* –** Здорово! Тогда переходим к игре по станциям! Удачи вам! И до встречи на этом же месте!

**\*\*\*\*\* станция / Микробы**

***Микробы* -** Привет, ребята, Догадались, кто мы такие?

Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитаем в вас!

Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов  
Сильно заболит живот.

Да, мы – микробы!!! Из-за нас все сидят дома, болеют, кашляют, чихают и пьют горькие лекарства

Нас любят все грязнули на свете!

И вообще, как чихнем на вас – сразу все заболеете!

***Воспитатель:*** Нет, не будем мы болеть! Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы не заболеть?

***Дети:*** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься!

***Воспитатель:*** А давайте покажем Микробам, что мы их не боимся, что мы сильные, ловкие, смелые!

***Микробы:***Подумаешь, какие ловкие нашлись! Микробы мои тоже ловкие!

Во вам испытание -  **«Самый меткий»**

*дети выстраиваются в две колонны образуя две команды. Перед каждой командой стоит корзина с мячиками. Дети должны попасть в обруч, который расположен на другом конце площадки. Участник может бросить только один мяч. Задание – как можно больше мячей закинуть в обруч.*

***Микробы:***Нас так просто не возьмёшь. Всё равно мы самые сильные!

***Воспитатель:***  А мы сейчас проверим. Давайте устроим соревнования по Перетягиванию  каната.  Если мы победим – вы к нам не придёте больше никогда!

*Состязание проводится между «Микробами» и детьми* **Перетягивание каната.**

*Участники выстраиваются друг за другом, взявшись за канат. Побеждает та команда, которая перетянет канат на свою сторону.*

***Микробы:***Караул! Погибаем!  Хорошо. Хорошо, поверили, уходим от вас…. Пойдем на других деток начихаем!

**\*\*\*\*\* станция / Незнайка -**

***Незнайка:***Привет, ребята!

Я красивый, шустрый, умный,

Замечательный и шумный.

И, конечно же, известно,

Что со мной всем интересно!

Как  у вас тут жарко! Ах, да это же осень, осенью всегда так жарко, да? **Дети** – лето, а не осень!

***Незнайка:***лето / осень , да какая разница! Я мимо бежал, слышу - шум, смех, решил заглянуть. Что тут у вас происходит?

***Воспитатель:***Летний праздник - День Здоровья!

***Незнайка:***а мне тут как раз на праздникнужно продуктыподобрать, да такие, чтобыповарята меня похвалили – полезные что ли какие-то им пужны… Сможете мне помочь?

**Найти тут Полезные и вредные продукты (**лимонад, жвачка, чупа-чупс, чипсы-сухарики, сосиски,попкорн, майонез, шокол. батончик Марс / фрукты-овощи, мясо, рыба, молоко, каша, яйца, орехи, вода)…

***Незнайка:*** Вот спасибо!А огород вы умеете поливать? А поможете мне?

Эстафета «Польём огород». *(выполняется 2-3 командами. У ориентиров горшки с искусственными цветами, у старта ведёрки с водой. Дети ложкой набирают воду и, стараясь не пролить, доносят до горшка поливают.)*

***Незнайка:*** ой, как вы быстро справились! Спасибо вам за помощь! До встречи на празднике!

**\*\*\*\*\* станция / Витаминка.**

***Витаминка****:*

Я – апельсинка, витаминка – я,

И вы догнать не сможете меня.

Вся жизнь моя - движение,

Хождение, кружение.

Без них я не могу прожить и дня.

***Воспитатель:*** Ой, Витаминка, дети только что много двигались, присели чуть-чуть отдохнуть.

***Витаминка****:* Тогда, я подарю им энергию жизни, энергию движения. До кого я дотронусь, не смогут усидеть на месте. Будем играть и соревноваться? *(дотрагивается до всех ребят по очереди и строит их по командам)*

 1 эстафета - «Прыг-скок» - *прыжки в мешках до ориентира и обратно.*

 2 эстафета - «Хоккеисты» - *змейкой перекатить шайбу с помощью клюшки вокруг конуса и обратно*

***Витаминка****:* Молодцы, ребята, ловкие вы, быстрые, а знаете ли вы, что для движения – жизни вода нужна человеку даже больше, чем пища. Если человек долго не употребляет воду или другие напитки, он быстро устает и даже может почувствовать себя больным. Поэтому я хочу угостить вас напитком … из летних ягод (соки). Он очень вкусный и полезный.

*(Помощники воспитателей выносят подносы с напитком, дети пьют.)*

***Витаминка****:* Понравился вам мой напиток? Вот и славно. Но пока вы отдыхаете, я предлагаю вам поиграть в игру на внимание. Я буду называть напитки, а вы будете внимательно слушать и определять, какого напитка не бывает. Например: квас, лимонад, коктейль молочный, апельсиновый, буратиновый. *(Дети должны отметить неправильное название хлопками в ладоши и топанием ногами.)*

Например: квас, лимонад, коктейль молочный, буратиновый. Компот земляничный, абрикосовый, грушевый, яблочный, мармеладный, шоколадный. Мы пьем чай с лимоном / с помидором, с булочкой / с удочкой, с пирогом / с утюгом, с ватрушкой / с погремушкой*. (Дети отвечают да или нет)*

Я даже не сомневалась, ребята, что вы сразу узнаете неправильные названия. Просто мне хотелось вас немного повеселить.

Молодцы!!! До встречи на празднике!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Все 3 группы собираются у Дет. Сада.*

***Ведущий***: Ну что ж, ребята, здорово повеселились? А кого встретили… *(ответы детей). Ребят выходят и приветствуют Витаминка и Незнайка!*

***Витаминка -*** Ой, а что это у вас тут за гости, мы их не звали! ? *(под музыку выходят Микробы).*

***Микробы* -** Там, где грязь, живем мы - микробы.  
Мелкие  - не увидать.  
Нас, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.

***Ведущий:***  наши ребята вас не боятся, ведь они знают все о здоровом образе жизни!

*Под фонограмму дети поочерёдно по группам исполняют* ***Частушки.***

Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.

***4 ребёнок:***

От простой воды и мыла  
У микробов тают силы.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся–  
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет–  
Все на лыжи встанем.

***Микробы* -** Что-то мне не нравятся эти детишки. Какие – то они слишком умные, и прадва, всё знают.

***Незнайка:***Что б нам рядом с вами тут не стоять – предлагаю поиграть! Сможете ли вы сейчас наших деток угадать? Замаскируемся, ребята, что бы нас ни микробы не узнали, давайте по моему сигналу – 1,2,3 – красивые цветы на месте замри!

***Микробы –*** Даааа, нечего нам тут ловить, ребята тут берегут свое здоровье, и не подпускают к себе нас ! *(плачут…. )* Пойдем лучше других поищем грязнуль и нерях*…. (Уходят за калитку Дет Сада)*

***Ведущий****:* До свидания, до свидания! Уходите, и к нам в детский сад не приходите!

***Лето***: Молодцы, ребята, что ж,

Буду вас явеселить,

Чтобы этим знойным летом

Веселее было жить!

Пусть же музыка звучит

Каждый раз по-новому.

Пойте весело, пляшите,

Праздник – это ЗДОРОВО!

*Танец под песню о лете.*

***Витаминка* -** Всем вам желаю всегда быть крепкими,  не болеть, соблюдать правила гигиены и тогда мы с вами будем верными друзьями. До свиданья!

***Лето -*** К сожалению, нам пора прощаться, желаю вам весело и с пользой провести лето, и не забывайте про правила безопасности.

***Незнайка****:* Ребята, а ещё летом люди едут отдыхать на самолётах и поездах…Игра «Поезд» - под музыку «Голубой вагон» (Тепловозами выступают Лето, Витаминка и Невнайка – довозят детей до площадок. Дети берутся друг за друга и, обходя «змейкой» идут на площадки)

***Ведущий*** – До свидания!