

Физкультурный досуг с детьми подготовительной группы  
«Будь здоров»

Подготовила :

Воспитатель Розанова Т.Г.

Цель: создать у детей бодрое, радостное настроение; создать условия для проявления у детей физических и волевых качеств.

Задачи:

- закрепить знания о здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах питания, о правилах гигиены;
- формировать интерес к занятиям физической культурой;
- совершенствовать физические навыки и умения, эмоционально-волевые качества в условиях соревнования;
- совершенствовать исполнительские умения в декламации стихотворений, в исполнении танцевальной композиции, театральных выступлений;
- воспитывать у детей чувство товарищества и взаимопомощи.

Материал: костюмы героев (Грязнульки, Неряхи, Медведя, Айболита), наборы полезных и вредных продуктов, «набор чистюли», два резиновых мяча, два мяча – хопа, «градусник», две деревянные ложки и два шарика, музыкальный центр, диски MP3.

Ход:

Под музыку «Физкульт-ура!» (муз. Ю.Чичкова) дети входят в зал, останавливаются в полукруг).

Воспитатель:

На спортивную площадку

Приглашаю дети вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Воспитатель: Ребята, я еще раз хочу произнести это чудесное слово «здравствуйте». Ведь это слово необыкновенное, так мы желаем друг другу здоровья.

Реб: - Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Воспитатель: Какими еще словами можно поприветствовать друг друга?

Реб: - Добрый день!- тебе сказали.

- Добрый день! – ответил ты.

Вас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

Воспитатель: Давайте будем передавать это тепло и добро друг другу путем прикосновения ладоней. Ну вот, и все стали добрее!

А мы продолжаем праздник здоровья, и сейчас узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, смелыми, сильными.

Реб: Чтоб расти нам сильными  
Ловкими и смелыми  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем!  
Нам зарядкой заниматься  
Очень, очень нравится.  
Все, кому рекорды снятся,  
Спортом увлекаются.  
Будем мы на радость маме  
С детства закаленными.  
Скоро вырастем и сами  
Станем чемпионами.  
Мы зарядкой заниматься любим дома по утрам,  
Чтобы реже обращаться за советом к докторам.

Стук в дверь, появляется **ГРЯЗНУЛЬКИН:**

Одеяло убежало, улетела простыня  
И подушка, как лягушка ускакала от меня.  
Я за свечку, свечка в печку.....и тд.(продолжение стиха)

Воспитатель:

Мальчик только носик мочит.  
Умываться он не хочет.  
Как, ребята, называется  
Тот, кто плохо умывается?

Дети: (хором): Грязнулькин!

Следом идет **ЛЕНТЯЙКА:**

Вставать по утрам неохота и лень  
Я спал бы все утро, я спал бы весь день.  
Я спал бы весь вечер, я спал бы всю ночь.  
А встану – опять завалиться не прочь.

Воспитатель: Про таких ребят мы знаем частушки:

Поленился утром Вова

Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова

Причесала языком!

У неряхи – растеряхи

Все не эдак, все не так.

И рубашка на распашку,

И без пуговиц пиджак.

Валя долго руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал ее Трезор,

Закричал: «Какой позор»!

Плачет Коля – ноют зубы  
Чистить зубы он не любит  
Не снаружи, не внутри  
Развалились сразу три.

Станет Коля одеваться –  
Ждать его терпенья нет.

Мы успеем нагуляться,

Ну а Коля не одет!

Вот рассеянная Маша

Башмаки не разберет.

Это левый или правый?

Может быть наоборот?

Воспитатель: Ну вот что, Грязнулька и Лентяйка. Для того, чтобы остаться на нашем празднике, отгадайте-ка загадки:

Ускользает все живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится	Говорит дорожка, Два вышитых конца: Помойся хоть немножко, Чернила смой с лица. Иначе ты в полдня Испачкаешь меня.	Хожу-брожу не по лесам А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей.
--	--	--

**Эстафета: «Набор чистюли»** (из набора вещей выбрать нужное: расческа, зуб. паста, зуб. щетка, мочалка, мыло, шампунь, полотенце, + краски, пластилин)

Появляется **Доктор Айболит**:

А.: - У кого болит? От чего болит?

Почему болит и давно ль болит?

Всех излечит исцелит

Добрый доктор Айболит!

Я пришел к Пете, я приехал к Оле.

Здравствуйте, дети, кто у вас болен?

Воспитатель: Здравствуй, добрый Доктор Айболит! У нас сегодня физкультурный праздник, у нас все здоровы и веселы.

А.: Не может быть! Я должен это проверить! (начинает осмотр)

Сейчас посмотрю из очков

На кончики язычков.

Есть ли у вас дети чумазые?

А кто ленится делать зарядку?

Вед: У нас все ребята делают зарядку, спортом занимаются.

Эй, приятель, не ленись!

На зарядку становись!

**Спортивный танец «Делайте зарядку».**

Выходит **Медведь** (с повязкой на голове), охает.

«Ой, ой, ой»!

А.: А вот и больной! Что с тобой, Мишка- Медведь?

М.: Меня пчелы покусали!

А.: А-а-а, ты наверное в улей за медом лазил?

М.: Нет! ( а головой кивает «да»)

А.: Ну, значит, сам виноват. Сейчас вот сделаю тебе укол - и все пройдет!

М.: Ой-ой-ой! Я боюсь уколов!

А.: Как тебе не стыдно, такой большой, а боишься. Дети вот уколов не боятся. Правда, ребята?

Пока доктор готовит шприц, медведь пытается убежать.

А.: Ой, какой ты беспокойный, придется тебя привязать, а то иглу сломаешь.  
(привязывает медведя к стулу веревкой, пока доктор «готовится», медведь убегает вместе со стулом)

А.: Пстой, куда же ты, я тебе дам витамин!....не захотел витамина. А хотите, дети я вас угощу? Только витамин мой не простой. А волшебный.  
(достает мяч)

**Эстафета с мячом:**

- 1) С мячом, зажатым между колен, прыгать на двух ногах до стойки и обратно;
- 2) Прыжки на мячах-хопах.

А.: А знают ли ребята, чтобы быть здоровым, нужно еще правильно питаться. Знают ли они полезные продукты?

**Эстафета: «Полезные продукты».**

**Эстафета: «Градусник».**

**Эстафета: «Витамин в ложке».**

Айболит: раздает витамины (яблоки и апельсины).

Айболит: Вот и снова нам пора  
Расходиться , детвора!  
Всем спасибо за веселье,  
Стало чудным настроение.  
Будем чаще мы встречаться,  
Веселиться и общаться!  
До свидания, друзья!

