**«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»**

Цель: - формировать у детей знания о здоровом образе жизни;

- продолжать способствовать физическим качествам детей:

быстроте, силе, ловкости, прыгучести;

- продолжать формировать доброжелательные отношения к

сверстникам, организованность, настойчивость в достижении

положительных результатов.

Оборудование: Костюмы Микробов и доктора Айболита, мяч баскетбольный – 2 шт., мяч футбольный – 2 шт., корзина с грязными овощами и фруктами (муляжи), бревно – 2 шт., дуги – 4 шт., обручи – 10 шт., канат – 1 шт., витамины.

Ход занятия.

**Воспитатель**. 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.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «Утренняя гимнастика»

**Воспитатель.** У нас сегодня карнавал здоровья. Быть здоровыми хотят и взрослые, и дети. Как здоровье сохранить? Кто может мне ответить? «ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

**Воспитатель**. Сегодня на нашем празднике будут соревноваться 2 команды: «Неболейка» и «Крепыш».

**Команда «Неболейк**а»

Мы решили никогда не болеть!

Не болеть? Это надо уметь!

Наш девиз: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

**Команда «Крепыш»**

Стань здоровым, ловким, крепким,

Стань выносливым и метким! Наш девиз:

В здоровом теле – здоровый дух!

**Воспитатель.** Начинаем наши соревнования. Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его – он подпрыгнет высоко. (мяч)

ЭСТАФЕТЫ:

1) Бег, отбивая мяч.

2) Передача мяча назад между ног, вперед над головой.

3) Ведя мяч ногами.

4) Прыжки, зажав мяч между колен

( заходят Микробы)

**1 микроб**. Ну вот, и добрались мы к вам, друзья!

Апчхи, апчхи!

**2 микроб**. Кха, кха. Пора заняться черным делом нам. (кашляют и чихают) **Воспитатель и дети**. Будьте здоровы!

**1 микроб**. Опять эти слова…ненавижу их! Не люблю здоровых, смелых и

веселых!

**2 микро**б. Мы любим ленивых, хилых, некрасивых и совсем больных

**Воспитатель**.

Кто пришел в нежданный час?

Праздник здесь сейчас у нас.

Мы гостей уже не ждали, танцевали и играли,

Веселились все на диво, и одеты мы красиво.

А у этих странный вид, что-то он не веселит.

Кто такие? Отвечайте! Праздник нам не нарушайте.

**Микробы.** Мы – микробы. (поют)

По воздуху летают микробы, микробы,

На кожу попадают микробы, микробы.

Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

**1 микроб**. Вы дружно тут кричали, наверное, устали…

Не пора ли по домам, иль в больницу к докторам?

**Воспитатель.** Нет, ничуть мы не устали, мы еще бы поиграли.

**2 микроб**. Ну, не хотите, как хотите, мы принесли вам гостинцы. (достают из корзины грязные овощи и фрукты, предлагают детям)

**Воспитатель.** Микробы, ваши овощи и фрукты грязные, их надо помыть.

**2 микроб**. Ну и что, ни к чему перед едой мыть фрукты-овощи водой.

Их нужно съесть, воды попить, потом в животике помыть.

**Воспитатель**. Ребята, правильно микробы говорят?

**Дети.** Все мы любим умываться и опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

К спорту мы неравнодушны, аккуратны и послушны.

Вот любимые продукты: витамины, соки, фрукты…

Мы сильны, крупки, красивы – всем на зависть и на диво.

Хором скажем вам сейчас…(все) Нет вам места среди нас!

**Микробы.** А мы все равно не уйдем!

**Воспитатель.** Ребята, я знаю, что делать.

От простой воды и мыла у микробов тает сила.

Давайте все вместе станцуем.

**ТАНЕЦ «СТИРКА**» (микробы пугаются и убегают)

**Воспитатель.** Чтоб от микробов защититься, водою с мылом нужно мыться. И каждый день перед едой мыть фрукты-овощи водой. А теперь продолжим наши соревнования.

**ЭСТАФЕТА** «Дорожка препятствий»

1) Пройти по бревну.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

Следующее задание: В строй скорее становись, да крепче за канат держись

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

(заходит доктор Айболит)

**Д.А**. У кого болит? От чего болит? Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит! Я приехал к Пете, я приехал к Коле. Здравствуйте, дети, кто у вас болен?

**Воспитатель**. Здравствуй, добрый доктор Айболит. У нас сегодня физкультурный праздник, мы все здоровые и веселые.7784

**Д.А**. Не может быть.

**Воспитател**ь. Дети, разве у нас кто-нибудь болен?

**Д.А**. Я должен это проверить.( проверяет детей) Сейчас погляжу из очков на кончики язычков. Есть ли у вас девочки чумазые? Дышите, не дышите. Неужели никто уколов не боится?

**Воспитатель.** Мы день зарядкой начинаем, и танцуем, и поем. И нисколько не скучаем, очень весело живем. А сейчас у нас проходят соревнования между командами «Неболейка» и «Крепыш».

**Д.А.** Ну-ка, ну-ка, посмотрим

**Воспитатель.** Сейчас мы поиграем в игру-соревнование

«В КОЛОННУ, СТАНОВИСЬ!»

**Д.А**. Вижу, вижу, молодцы, за это я угощу вас витаминами. (угощает детей) На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

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!