ПРАЗДНИК ЗАРЯДКИ

 На спортивную площадку приглашаем всех сейчас

Ведущий. Праздник спорта и здоровья начинается у нас.

Ребёнок. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна

 От лени и болезней спасает нас она!

Заходит Доктор Айболит.

Д. Айболит. Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы

Ну-ка, дружно, детвора крикнем все: физкульт -

Дети. Ура!

Ведущий. К соревнованиям готовы?

Дети. Готовы!

Ведущий. Только все ли здоровы?

Дети. Здоровы!

Ведущий. Доктор, всех вы осмотрите, самых крепких отберите.

Д. Айболит. Попрошу я всех стоять и команды выполнять:

 Все дышите! Не дышите! Выдохните! А теперь вдохните!

 Наклонитесь! Разогнитесь! Подтянитесь! Улыбнитесь!

 Все здоровы и к соревнованиям готовы.

Ведущий. Перед соревнованиями нужна разминка.

Ребёнок. Крепки наши мускулы и глаза не тусклые.

 По порядку стройся в ряд, на зарядку все подряд!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики, затем садятся на скамейку.

Ведущий. Доктор, вам срочная телеграмма!

Д. Айболит (читает). Приезжайте, Доктор, в Африку скорей. И спасите, Доктор, наших малышей! Ах! Беда! У них ангина, малярия и бронхит. Приезжайте, поскорей, добрый Доктор Айболит!

Ну что ж, ребята, до свидания, пора мне уезжать, вот вам мои советы:

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, занимайся физкультурой!

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

Ведущий. Внимание! Начинаем соревнования!

Эстафеты.

1. «Преодолей препятствия».

2. «Пролезь в обруч».

3. «Прокати мяч».

Ведущий. А сейчас отдохнём и спортивную песню споём.

Эстафеты.

4.« Попрыгунчики».

5. «Передай палочку».

6. «Прыжки в мешках».

Подведение итогов, награждение.

Танец маленьких утят.