МАДОУ детский сад"Радуга"

Физкультурный досуг в средней группе

" Будь здоров!"

Подготовила:воспитатель

Рыбакова И.Ю.

Задачи:

-Формировать двигательную активность детей.

-Вызвать у детей эмоциональный отклик в процессе развлечения,желание участвовать в нём.

-Воспитывать желание заботится о своем здоровье.

-Закрепить знания детей о витаминных качествах овощей и фруктов.

Дети входят в зал под музыку,маршируют.

Вед.:Чтоб расти и закаляться

Нужно спортом заниматься

Занимайтесь , детвора !

В добрый час!Физкульт-УРА!(все вместе)

Вед.:Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня!

Реб.:Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам

Пусть болезни нас боятся

Пусть они не ходят к нам!

Вед.:Ребята,и я предлагаю вам сделать зарядку.

(Музыкальная зарядка"Солнышко")

Реб.:Ну, а если уж случилось

Разболеться получилось

Знай к врачу тебе пора

Он поможет нам всегда!

Вед.:-Ребята,мне кажется к нам кто-то спешит.Хотите узнать кто?

- Тогда отгадайте загадку:

" Лечит маленьких детей

Лечит пташек и зверей

Сквозь очки на них глядит

Добрый доктор...( Айболит)"

Давайте крикнем громко ,подружней:

-Айболит,приди скорей!

В зал входит Айболит.

Айболит:-Здравствуйте ребята!Рад вас видеть!Я спешу на помощь к лесным жителям,только один я не справлюсь,поможете мне?

(полоса препятствий)

Айболит:-А вот и мои лесные друзья.Ребята,поможете мне их вылечить?

-Я прошу всех в круг вставать,что скажу всё выполнять!

(Дети выполняют самомассаж)

"Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять,не чихать

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем

Ладошку держим козырьком

" Вилку "пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

Знаем,знаем да-да-да!

Нам простуда не нужна!"

Вед.:-Айболит,скажи пожалуйста,а что ещё нужно делать чтобы вырасти сильными и здоровыми?

Айболит:-Чтоб здоровым,сильным быть

Нужно овощи любить

Все без исключения,в этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус

И решать я не берусь:

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее!

Вед.:Доктор Айболит,а ребята тебе сейчас расскажут,чем полезен каждый овощ.

Дети читают стихи:

1реб.:-Очень будете довольны

Съев огурчик малосольный

А огурчик свежий ароматен,нежен.

2 реб.:-Я румяная редиска

Поклонюсь вам низко-низко

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

3 реб.:-Я приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям

Угадали?Я ваш друг.

Я простой зелёный лук!

4 реб.:-Про меня рассказ не длинный

Кто не знает витамина?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку

Будешь ты всегда дружок

Крепким,сильным,ловким!

5 реб.:-Я,картошка,так скромна-слова не сказала

Но картошка так нужна и большим и малым!

Айболит:-Молодцы ребята!Я очень люблю кушать овощи и фрукты!А вы их любите?(Да-да)Тогда давайте поиграем с вами в игру"Кто быстрее соберет овощи и фрукты"

Игра"Кто быстрее соберет овощи и фрукты"

Айболит:- Ну, молодцы ребята! Я теперь знаю, что вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго! А мне уже пора! До свидания, ребята! До новых встреч!