**Конспект физкультурного досуга для детей 6-7 лет**

**«День здоровья»**

**Цель:** приобщение детейк здоровому образу жизни, повышение двигательной активности.

**Задачи:**

**Образовательные:** формировать двигательные качества. Совершенствовать физические качества.

**Воспитательные:** прививать потребность в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре и спорту. Воспитывать дружеские отношения, оказывать взаимопомощь.

**Оздоровительные:**  укрепление здоровья, совершенствование функций и систем организма, повышение работоспособности.

**Инвентарь:** обручи 2 шт., стойки 4 шт., палки гимн. 2 шт., мешочки 2 шт., мячи 2 шт., плакаты 2 шт., мешки 2 шт.

**Ход досуга**

**Инструктор:**

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас.

Встали дети утром на ноги,

Видят — над землею радуга,

Солнечному свету каждый из нас рад,

В мир вбегают дети, словно на парад.

**1-й   ребенок.**

                                Дружим с солнечным лучом,

 Со скакалкой и мячом,

 Кеглями и обручами,

 В чем вы убедитесь сами.

**2-й   ребенок**.

Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

**Инструктор:** ребята сегодня день здоровья! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь физкультурой, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим им заниматься. Приходя в детский сад, ваш день начинается с

зарядки и я предлагаю всем вместе сделать разминку.

**Разминка** «Буги -  Вуги» (дети стоят на своих местах)

**Инструктор:** естьмного полезных предметов с помощью которых можно заниматься спортом.  Вот, оказывается, сколько интересных занятий можно придумать, если у вас есть такой предмет, как обруч.

**3-й   ребенок**.

Обруч- полезный предмет.

Почему? Я сейчас дам ответ.

Можно ведь обруч катать,

В него целыми днями играть.

**4-й   ребенок**.

Обруч — как солнечный круг,

Обруч — веселый наш друг.

Станет и в холод нам жарко,

    Если гуляем с ним в парке.

**Инструктор:** а сейчас, ребята предлагаю поиграть с этими предметами.

***Эстафета:*** «Дорожка» (обойти стойку, перекладывая два обруча.)

**5-й   ребенок**.

Палка гимнастическая —

Вещь просто удивительная.

Делай с нею упражненья,

И расстанешься ты с ленью.

**6-й   ребенок**.

В стороны ее качай,

Силу мышц приобретай.

Палка вверх, и палка вниз,

Ты получишь первый приз.

***Эстафета:*** «Всадники» с палками

**7-й   ребенок**.

Вот мешочек полотняный — простенький снаряд,

И с песком, что в нем насыпан, каждый встрече рад.

Только стоит тот песок плотно в ткань зашить,

Можно с ним любые игры нам производить.

***Эстафета:*** «Перенеси мешочек» (дети с мешочком на голове идут к стойке, обходят и возвращаясь передают эстафету другому игроку)

**8-й   ребенок**.

Всех наших игр с мячом не счесть: так много их на свете есть.

Ведь можно мяч бросать, катать, его рукою ударять.

В корзинку мяч и в воду брось, повсюду дело нам нашлось.

***Эстафета:*** «Передай мяч» (дети передают мяч над головой в конец колонны, затем мяч возвращается впереди стоящему ребенку).

**Инструктор:** молодцы, вы такие ловкие, быстрые, сильные. Ребята, по правилам физической культуры, физические упражнения должны чередоваться с отдыхом. И я предлагаю сделать дыхательные упражнения.

**Упражнения на дыхание** «Вертолет»

**Инструктор:** ребята послушайте загадку (*загадка про Мойдодыра)*

*(заходит Мойдодыр)*

**Мойдодыр:** Я сегодня явился к вам не зря. Ведь сегодня вы говорите про здоровье. А какое же здоровье может быть без чистоты? Тот, кто начинает день не только с зарядки, но и прежде всего — с умывания, а потом не ленится мыть руки с мылом несколько раз в день, будет всегда здоровым, потому что спасет себя от микробов.Для вас, ребята, у меня есть подарки - загадки. Отгадаете?

**1.** Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? *(Мыло.)*

**2.** Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повпитывала». *(Зубная щетка.)*

**3.**   Белый-белый порошок

 Между зубок скок-поскок.

 Заблестели зубки,

 Раскраснелись губки. *(Зубной порошок.)*

4. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком .

Лягут волосы рядком. *(Расческа.)*

**5.** Лег в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок.)*

**6.** Я на ёжика похож,

А еще на свинку,

У меня на спинке

 Колкая щетинка.

 Если вижу я детей,

Грязных, будто свинки,

Я щетинкою своей

Им почищу спинку. *(Щетка.)*

**Мойдодыр:**        Дорогие мои дети,

Очень, очень вас прошу,

Мойтесь чаще, мойтесь чаще,

Ягрязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним.

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья, Мойдодыр!

**Инструктор:** ребята, а что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми? *(ответы детей*)

*(Входит Доктор Пилюлькин).*

**Доктор Пилюлькин:**  здравствуйте, ребята! Я очень рад нашей встрече. Все здоровы? Я слышал вы говорили о здоровье? Я тоже кое что знаю по этому вопросу. Чтобы быть здоровым нужно закаляться, правильно питаться и зарядкой заниматься.

**Инструктор:** расскажите, пожалуйста, ребята, как нужно закаляться, чтобы организм привык ко всем погодным условиям. (*дети рассказывают*)

**Доктор Пилюлькин:**молодцы,  ребята! А вы знаете как правильно питаться? Какие продукты полезные, а какие вредные. (ответы детей, инструктор показывает два плаката, на одном полезная еда, на другом вредная).

**Доктор Пилюлькин:**для всех вас, ребята я приготовил сюрприз.  Придя в группу вы получите стакан витаминного сока, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. До свидания ребята.

**Инструктор:** спасибо доктор,до свидания. Ребята вы знаете такое выражение: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть красивым – бегай». Давайте все вместе повторим. И у нас следующая эстафета.

***Эстафета:*** «Бег в мешках» (дети в мешках бегут до стойки, обегают передают эстафету следующему).

**Инструктор:** молодцы ребята, если вы будете заниматься физкультурой, всегда будете здоровы. Давайте наш праздник закончим частушками о спорте.

Мы веселые ребята

И нигде не пропадем.

Мы со спортом очень дружим

Про него сейчас споем.

**Припев:** Вот так, вот так! Вот так, так!

Ты не зазнавайся.

Если хочешь быть здоров –

Спортом занимайся!

Хоть оценки и не очень,

Саша в спорте знаменит,

Потому что, между прочим,

Он ушами шевелит.

**Припев.**

На уроке Витя с Борей

Толковали о футболе,

Забивали вместе гол,

Получили вместе кол.

**Припев.**