

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Физкультурный досуг ко Дню здоровья
«Жить здорово!»

Составил: Гришкина О.Е.
инструктор по физической культуре

Цель:

Формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и игр- эстафет;
- закрепить умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях;
- содействовать развитию у детей чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Оборудование:**Ход праздника.**

Дети входят в зал под веселую музыку. «Закаляйся если хочешь быть здоров закаляйся»

Ведущий:

Улыбкой светлой, дружным парадом,
День здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню здоровья: «Ура, ура, ура»

*1реб.Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.*

Появляется Айболит, здороваётся с детьми.

Ведущая. Айболит, всех вы осмотрите,
ловких, смелых отберите.

Айболит. Попрошу я всех ребят

Все команды выполнять.

Все дышите, не дышите,

Все в порядке, отходите.

Вместе руки поднимите,

Превосходно, опустите.

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Обращается к ведущей.

Да, осмотром я доволен.

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

Ведущий. День здоровья отмечает детский сад.

Айболит. «Сад» – понятно, это место,

Где растут деревья, ягодки, цветочки

Почему же сад вдруг «детский»?

Почему тут дети?

Ведущий. Чтобы было интересней,

На вопрос ответим песней.

Айболиту мы споем,

Как мы в садике живем.

Исполняется песня Если весело живется «Детский сад» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

Айболит. Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

Айболит. Молодцы, вопрос другой

Будет посложнее:

Кто зарядку мне из вас показать сумеет?

Ведущий. Ребята наши все умеют, вот посмотри!

Проводится музыкально - ритмическая зарядка « Раз-два-три- четыре-пять начинаем мы шагать ...».

Айболит. Вот теперь я убедился, что вы любите спорт, любите делать зарядку по утрам, МОЛОДЦЫ! Побегу я дальше у меня телеграмма от Гиппопотама. (Айболит уходит)

Ведущий. Ну, а мы в день здоровья покажем какие мы спортивные и начнем соревнования

Желаем вам успехов!!!

Ведущий. Командам подготовиться к приветствию.

Команда «Неболейки» – выстраивается;

Команда «Здоровячки» – выстраивается.

Выходит Карлсон, поет «Песенку Карлсона» (музыка Г. Крылова, К. Ибряева).

Карлсон. Я давно за вами наблюдаю со своего домика на крыше. Вижу, чем вы занимаетесь, как шалите ребята!

Ведущий. Карлсон, наши дети не шалят, а занимаются спортом

Карлсон. Спортом?

Ведущий. Давай Карлсон вместе с ребятами будешь заниматься спортом.

Карлсон. Я не могу заниматься спортом, я самый тяжелобольной человек на свете.

Ведущий. Мы тебе поможем, бедный Карлсон! Что любиткарлсон?(*Приносят банку с вареньем.*)Только самый смелый, сильный и ловкий получит это варенье.

Карлсон. (обрадовался) Да вы знаете, кто самый лучший в мире спортсмен, конечно же, я! И поэтому я получу варенье.

Ведущий. Ну, это мы еще проверим. Я предлагаю поучаствовать в наших эстафетах, где нужно выполнить задания, и мы увидим кто из вас лучший в мире спортсмен.

1.Эстафета: «Палочка стукалочка» - воспитывать скоростную выносливость. Напротив каждой команды лежит обруч с эстафетной палочкой в центре. По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, 3 раза стучат палочкой по колокольчику, оставляют палочку в обруче. Бегут обратно, передают эстафету следующему игроку.

2.Эстафета: «Близнецы» - цель эстафеты: воспитывать отзывчивость и взаимопонимание; бег парами стоя спиной друг к другу, сцепившись руками под локти. Пары передвигаются боком до стойки и обратно. Передают эстафету следующей паре

3.Эстафета: «Три мяча» - цель воспитывать ловкость и координацию.

Первые игроки держат в руках два мяча. Напротив каждой команды стоят корзины (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своей корзине, кладут в неё мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т. д.

4.Эстафета: «Кочки» - цель закреплять технику прыжков с одной ноги на другую.

По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, оббегают поворотную стойку, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку и т. д.

5.Эстафета: «Слоники» - воспитывать товарищество и взаимопомощь.

Напротив каждой команды стоит игрок – «слоник» в и. п. – с опорой на кисти рук и стопы. По сигналу первые игроки бегут к слонику, пролезают под ним на животе и меняются местами, а слоник – встает, оббегает стойку, бежит к следующему игроку и

передает ему эстафету, следующий игрок делает тоже самое и меняется местами с другим слоником и т. д.

6. Эстафета: Прокатиться на самокате.

Ведущий. Вот и закончились наши веселые соревнования, а пока наше жюри подводит итоги, приглашаю всех поиграть «Мы за спорт» (дети встают в рассыпную)

Дети. Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Карлсон. Закаляйся, детвора!

Физкульт-ура!

Дети под веселый марш уходят из зала.