

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 любит карлсон? *(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.