

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

Физкультурный досуг

«Секреты здоровья»

для детей старших и подготовительных групп

Инструктор по физической культуре
Андреева Я.В.

Музыкальные руководители:
Богданова С.А., Хильман Г.А., Саранчук З.В.

Апрель 2016

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- создать детям положительные эмоции;
- совершенствовать двигательные навыки: бег, прыжки;
- прививать любовь к спорту;
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, ответственности;
- воспитывать безопасное поведение во время весеннего половодья.

Дети заходят в физкультурный зал под музыку, садятся на скамейки.

Айболит:

Здравствуй, ребята!

Вы слышали о загадочной стране?

Она приснилась как-то, кому-то вдруг во сне.

Дороги здесь – канаты, а мостики – батут,

Бассейном – океаны в Спортландии зовут.

Кто ловок, крепок, строен –

В Спортландию спешат.

Всегда в ней ждут и взрослых,

И маленьких ребят.

Глашатай: Всем, всем, всем! Чрезвычайное происшествие! Ужасное известие! В стране Спортландии произошел переворот! Злой карлик Грязнодел взошел на трон Спортландии! Слушайте Указ его величества Грязнодела I и Единственного!

«Я, Грязнодел I и единственный, повелеваю: разделить страну Спортландию на три королевства – Грязнулию, Обжорию и Труслиндию. Назначить правителями королевств моих сыновей – Грязнуля I, Обжору II и Труса III».

Айболит:

В стране Спортландии живут маленькие удивительные человечки. Ребята, спасем их от нашествия ужасных микробов!

1 игра «Надень обруч через себя»

(ребенок бежит до обруча, приседает, продевает обруч через себя, обегает ориентир и возвращается обратно)

Два микроба:

Мы, микробы, весело живем!

Мы, микробы, песенку поем.

Мы, микробы, очень любим грязь,

Мы, микробы, ненавидим вас!

Всех, кто любит умываться,

Сам умеет причесаться,

Руки мыть, чистить зубы –

Мы не любим.

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев,

Очень любим, очень любим, очень любим.

Появляется Грязнунь и пачкает всех детей.

Айболит:

Микробы! Сейчас же уходите отсюда!

Микроб: И не подумаем!

Грязнунь: Нам здесь очень нравится. Правда, микроб? Это мое королевство, а микробы – мои друзья.

Айболит:

Как же нам от вас избавиться? Хорошо, что у меня есть волшебный колокольчик. Я позвоню в него, и к нам на праздник придет фея Чистоты.

Ведущий звонит в колокольчик.

Фея:

Здравствуйте, друзья!

Фея Чистоты зовут меня.

Посмотрю, проверю,

Как у вас в саду

Мальчики и девочки

Любят чистоту.

Вижу я, ребята,

Что нерях здесь нет.

Все красивы, ладны,

Любо посмотреть.

Ой, а откуда здесь этот ужасный микроб?

Айболит:

Дело в том, фея Чистоты, что попала ты в королевство Грязнулюю. Эти ужасные микробы здесь повсюду и никак не хотят уходить.

Фея:

Не волнуйтесь, я знаю, чего они боятся больше всего.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне.

Дети: Мыло!

Микроб: Нет! Боимся! Не надо!

Фея:

Костяная спинка,

Жесткая щетинка.

С пастой мятной дружит,

Нам усердно служит.

Дети: Зубная щетка!

Микроб: Нет! Не надо!

Фея:

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
А зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.

Дети: Расческа!

Микроб: Нет! Не хотим! Уберите расческу!

Грязнуль и Микроб убегают.

Айболит:

Спасибо, ребята, спасибо, фея Чистоты, что вы спасли страну Спортландию от нашествия микробов. Теперь маленьким человечкам можно не бояться выходить на улицу.

2 игра «Перенеси таблетку Айболиту»

(ребенок с «таблеткой» в руках обегает три конуса, обратно бежит по прямой и передает «таблетку» следующему игроку)

Выходит Обжора.

Айболит:

Ребята, смотрите, кто к нам пожаловал: сам Обжора II.

Обжора: Здравствуйте! Все записывайте. На сегодня: тортов разных – 300кг; печенья – 100кг; варенья – 200кг.

Айболит: А как же суп?

Обжора: Как такой суп-муп? Пиши: суп отменить, заменить пастилой в шоколаде – 200кг.

Айболит: А фрукты?

Обжора: Какие такие фрукты-мрукты? Пиши: фрукты заменить конфетами!

Айболит: Погодите, погодите! Да разве можно так питаться?

Обжора: Можно! Даже нужно! А кто вы вообще такие: Почему такие худые? В моем королевстве все должны быть такими же толстыми, как я.

Падает, хватается за живот.

Обжора: Ой-ой-ой! Что это со мной?!

Айболит:

Все понятно. Сладостей переел. А ведь мы тебе говорили: ешь суп, второе, фрукты.

Обжора: Не люблю я эти фрукты...

Айболит:

А зря. Фрукты и овощи очень полезны, в них есть витамины. В еще, Обжора, мы любим играть. Поиграешь с нами?

Обжора: Нет!

Айболит:

Почему же «нет», Обжора?

Обжора: Я не могу. Я толстый и неповоротливый.

Айболит:

А мы с ребятами тебя сейчас вылечим. Вот тебе рецепт: есть меньше сладостей, больше фруктов, бегать трусцой.

Обжора:

А это поможет? Ну ладно.

Обжора уходит.

3 игра «Попрыгунчики»

Выбегают Трус III, кричит от страха, забирается с ногами на стул.

Айболит:

Ребята, к нам пожаловал Трус III.

Трус: Вот он! Я его боюсь! Мама! Помогите кто-нибудь!

Трусцой бежит похудевший Обжора.

Обжора: Физкульт-привет, Трус.

Трус: Привет, Обжора. Задави его, пожалуйста!

Обжора: Кого?

Трус: Да таракана! Боюсь я его...

Обжора: Таракана! Да нет его уже давно. Убежал он. Так что, слезай. А я вот, братец Трус, спортом занялся. На 100кг похудел. Давай с тобой бегать по утрам.

Трус: Нет, утром не буду. Я поспать люблю... Вдруг я буду делать зарядку и ногу сломаю...

Айболит:

Вам лениться не годится.
Помните, ребятки,
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Ритмический танец

(песня «Если хочешь победить...»)

Айболит:

Ребята, бережь свое здоровье мы должны особенно в весенний период, находясь вблизи от водоемов. Близится время ледохода и паводка. Весной, во время ледохода, на реках и водоемах появляется большое количество льдин, которые привлекают детей.

Дети, не подходите близко к реке и водоему, не выходите на лед, не проверяйте прочность льда!

Айболит:

Сейчас, посмотрим какие вы дружные и быстрые. Надо будет переправить своего друга на другой берег и осторожно пройти по льдинам. А Обжора и Трус нам будут помогать.

4 игра «Переправа»

(капитан команды «переправляет» каждого ребенка на «на другой берег»)

5 игра «По льдинам»

(У детей по две «льдины» на каждую команду. Ребенок перемещается по «льдинам» до ориентира, берет льдины в руки и обратно возвращается бегом, передает льдины следующему игроку)

Трус (Обжоре): Знаешь что, братец, а я не хочу больше править Трусляндией. Я хочу, чтобы жители моего королевства были такими же ловкими, смелыми, быстрыми, как эти ребята.

Обжора: А жителям Обжории я прикажу отныне питаться правильно.

Айболит:

Чистым быть – это так приятно. Больше королевство Грязнулия нам не нужно. Да здравствует страна Спортландия!

Нет в мире рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Праздник нам кончать пора –
Крикнем празднику «Ура»!

Персонажи уходят. Дети идут в группу.