

Физкультурный досуг "Физкульт-ура!" (средние группы)

Цель:

- закрепить умения и навыки, полученные в процессе воспитательно-образовательной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- создать радостное настроение, вызвать эмоциональный подъем и получить новые впечатления от общения с персонажем;
- продолжать развивать физические качества;
- воспитывать интерес к своему здоровью;
- совершенствовать умения и навыки, приобретённые на занятиях по физкультуре;
- упрочение дружеских отношений между детьми; воспитание духа товарищества.

Ход развлечения.

Дети входят под музыку на спортивную площадку, строятся.

Ведущий: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Веселые движения – полезные движения,
Кто ими занимается – здоровья набирается,
А кто не занимается – с болезнями наместя.

Входит Болейка

Ведущий:

Здравствуйте! Вы кто?

- Болейка.

Я Болейка. Ведь болею я, друзья!
У меня усталый вид,
Очень голова болит.
Ломит спину, колит бок.
Врач мне нужен, чтоб помог!

Ведущий:

Хватит охать и реветь!
Стыдно ведь тебе болеть!
Ты пришёл к нам в детский сад,
Здесь узнаешь от ребят:
Как здоровой, сильной быть,
Как без грусти день прожить.
Правда, дети? Мы ведь сможем?
Болейке мы в беде поможем?

Ведущий: Как странно Вас зовут – Болейка.

Болейка: А мне нравится моё имя. Оно мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня в детский сад пришла, а завтра я заболею, и буду опять сидеть дома!

Ведущий: Что-то непонятное с тобой творится! Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

1-й ребёнок: А скажи, Болейка, нам, чем ты занят по утрам?

Болейка: Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

2-й ребёнок: Расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку?

3-й ребёнок: Физкультурой занимаешься? А водою обливаешься?

Болейка: Нет. Зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться? Что вы, братцы, ведь холодная вода.

Может, средство есть такое, чтобы сильным стать,

От других не отставать?

4-й ребёнок: Утром долго не валяться, физкультурой заниматься! »

5-й ребёнок: Рядом с нами ты вставай, всё за нами повторяй! »

Ведущий: А теперь поспешим на утреннюю разминку. И ты, Болейка присоединяйся к нам.

Спортивный танец

Болейка: Как здорово и весело! Теперь я каждое утро буду делать зарядку.

Ведущий: Конечно, делай, ведь это лучше чем всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

-А вы, ребята, любите болеть? (нет)

- А почему? (ответы детей)

Ведущий: А что надо делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом)...

Болейка: Ой, что-то кушать захотелось... .

Ведущий: - Болейка, а что ты любишь кушать?

Болейка: Конфеты, печенье, торт, кока – колу, лимонад, жвачки, чипсы...

Ведущий:

- А это вкусно ребята? (да)

- А полезно? (нет)

- А какие продукты полезны для вашего здоровья? (слайд шоу)

- А чем они полезны? (в них много витаминов)

- А что такое витамины? (Это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они помогают нам расти, набираться сил, бороться с болезнями)

- Что случится с человеком, если он ест пищу, в которой мало витаминов? (он грустный, часто болеет, быстро устаёт)

Игра «Полезные продукты».

(Игра проводится в кругу с мячом, по образцу игры

«Съедобное-несъедобное»)

Ведущий: Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет. Запомни «Кто правильно питается, с болезнями не знается».

Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать!

Эстафеты.

1. «Полоса препятствий».

Дети проходят полосу препятствий, выигрывает та команда, которая придёт первой.

2. «Поход в магазин».

Дети поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

3. «Не урони».

Дети по очереди бегут до ориентира и обратно, держа в руках два мяча, затем передают их следующему участнику.

4. Подвижная игра «Весёлые перебежки».

Дети бегут до ориентира и обратно.

Ведущий: Наш спортивный праздник подошёл к концу,
приглашаем всех на *веселую физкультминутку « Хорошее настроение»*

-Надеемся Бoleyка, ты будешь заниматься спортом и следить за своим здоровьем?

Boleyка: Конечно, обещаю ребята

Ведущий:

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Под музыку детям раздаются медальки «Физкультуре, ура! ».