

## **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 Болейка, ты будешь заниматься спортом и следить за своим здоровьем?

**Болейка:** 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! ».