

Физкультурное развлечение
«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

- закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;
- продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, прыгучесть;
- продолжать воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам, организованность, настойчивость в достижении положительных результатов.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Костюмы Микробов и доктора Айболита, мяч баскетбольный – 2 шт., мяч футбольный – 2 шт., корзина с грязными овощами и фруктами (муляжи), бревно – 2 шт., дуги – 4 шт., обручи – 10 шт., канат – 1 шт., витамины.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

Вед. 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.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «Утренняя гимнастика»

Вед. У нас сегодня карнавал здоровья.
Быть здоровыми хотят и взрослые, и дети.
Как здоровье сохранить?
Кто может мне ответить?

«ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Вед. Сегодня на нашем празднике будут соревноваться 2 команды:
«Неболейка» и «Крепыш».

Команда «Неболейка»
Мы решили никогда не болеть!
Не болеть? Это надо уметь!
Наш девиз: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Команда «Крепыш»
Стань здоровым, ловким, крепким,
Стань выносливым и метким!
Наш девиз: В здоровом теле – здоровый дух!

Вед. Начинаем наши соревнования. Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его – он подпрыгнет высоко. (мяч)

ЭСТАФЕТЫ:

- 1) Бег, отбивая мяч.
- 2) Передача мяча назад между ног, вперед над головой.
- 3) Ведя мяч ногами.
- 4) Прыжки, зажав мяч между колен.

(заходят Микробы)

1 микроб. Ну вот, и добрались мы к вам, друзья! Апчхи, апчхи!

2 микроб. Кха, кха. Пора заняться черным делом нам.
(кашляют и чихают)

Вед. и дети. Будьте здоровы!

1 микроб. Опять эти слова... ненавижу их!
Не люблю здоровых, смелых и веселых!

2 микроб. Мы любим ленивых, хилых, некрасивых и совсем больных.

Вед. Кто пришел в нежданный час?
Праздник здесь сейчас у нас.
Мы гостей уже не ждали, танцевали и играли,
Веселились все на диво, и одеты мы красиво.
А у этих странный вид, что-то он не веселит.
Кто такие? Отвечайте! Праздник нам не нарушайте.

Микробы. Мы – микробы. (поют)
По воздуху летают микробы, микробы,
На кожу попадают микробы, микробы.
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

1 микроб. Вы дружно тут кричали, наверное, устали...
Не пора ли по домам, иль в больницу к докторам?

Вед. Нет, ничуть мы не устали, мы еще бы поиграли.

2 микроб. Ну, не хотите, как хотите, мы принесли вам гостинцы.
(достают из корзины грязные овощи и фрукты, предлагают детям)

Вед. Микробы, ваши овощи и фрукты грязные, их надо помыть.

2 микроб. Ну и что, ни к чему перед едой мыть фрукты-овощи водой.
Их нужно съесть, воды попить, потом в животике помыть.

Вед. Ребята, правильно микробы говорят?

Реб. Все мы любим умываться и опрятно одеваться.
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

К спорту мы равнодушны, аккуратны и послушны.
Вот любимые продукты: витамины, соки, фрукты...

Мы сильны, крупки, красивы – всем на зависть и на диво.
Хором скажем вам сейчас... (все) Нет вам места среди нас!

Микробы. А мы все равно не уйдем!

Вед. Ребята, я знаю, что делать.
От простой воды и мыла у микробов тает сила.
Давайте все вместе станцуем.

ТАНЕЦ « СТИРКА» (микробы пугаются и убегают)

Вед. Чтоб от микробов защититься, водою с мылом нужно мыться.
И каждый день перед едой мыть фрукты-овощи водой.

А теперь продолжим наши соревнования.
Следующий конкурс для болельщиков.

«НАЗОВИ ВИДЫ СПОРТА»

Вед. Девочки – внимание! Мальчики – внимание!
Есть для вас еще одно веселое задание!

ЭСТАФЕТА «Дорожка препятствий»

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролететь под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

Следующее задание:

В строй скорее становись, да крепче за канат держись!

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» (заходит доктор Айболит)

Д.А. У кого болит? От чего болит?
Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!
Я приехал к Пете, я приехал к Коле.
Здравствуйтесь, дети, кто у вас болен?

Вед. Здравствуй, добрый доктор Айболит. У нас сегодня физкультурный праздник, мы все здоровые и веселые.

Д.А. Не может быть.

Вед. Дети, разве у нас кто-нибудь болен?

Д.А. Я должен это проверить.(проверяет детей)

Сейчас погляжу из очков на кончики язычков.

Есть ли у вас девочки чумазые?

Дышите, не дышите.

Неужели никто уколов не боится?

Вед. Мы день зарядкой начинаем, и танцуем, и поем.

И нисколько не скучаем, очень весело живем.

А сейчас у нас проходят соревнования между командами «Неболейка» и «Крепыш».

Д.А. Ну-ка, ну-ка, посмотрим.

Вед. Сейчас мы поиграем в игру-соревнование

« В КОЛОННУ, СТАНОВИСЬ!»

Д.А. Вижу, вижу, молодцы, за это я угощу вас витаминами.
(угощает детей)

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

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!