

Физкультурно-оздоровительный досуг

«Будь здоров!»

(«Умные каникулы»)

Подготовили: воспитатели МДОУ № 190

Гусева О.В.

Поникарова З.Н.

Сорокина Е.Е.

28 марта 2019

Цель: *Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни посредством игровых приёмов.*

Задачи:

Оздоровительные:

1. В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
2. Повышать интерес детей к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
3. Формировать элементарные валеологические знания детей.

Воспитательные:

1. Создать праздничную атмосферу, радостное настроение у детей.
2. Воспитывать у детей чувство дружбы, товарищества, взаимовыручки, умение преодолевать трудности.

Оборудование: аудиозаписи: «Солнышко лучистое», весёлая музыка для конкурсов, спортивный марш; 3 солнышка по 6 лучиков у каждого; 6 обручей среднего диаметра; костюм Микроба - для взрослого; костюм кота - для взрослого; 3 набивных мяча; сундучок; карта для поиска клада, медали, письмо, мячики («микробы»), конусы (6 штук), палка с шариком (микроб).

Ход:

(Под спортивный марш дети заходят в зал).

Ведущий: Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело!
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней-
Нужно сильным быть, здоровым-
Эти истины не новы!

А теперь я хочу у вас спросить: все ли вы сильные?

(Ответы детей).

Ведущий: Все ли вы здоровые?

(Ответы детей).

Ведущий: Если вы все сильные и здоровые, я приглашаю вас сегодня в путешествие- на поиски клада «Здоровье». Согласны?

(Ответы детей).

Ведущий: Тогда – в путь! Но предупреждаю: дорога наша будет непростая и долгая. В поисках клада нам поможет карта, на которой указаны остановки, где вы будете выполнять разные задания. Только, когда вы выполните все задания вы найдёте клад «Здоровье».

(Под спортивный марш дети идут в колонне по одному, перестраиваются в 3 колонны).

Ведущий: Мы подошли к первой нашей остановке, которая указана на карте. Она называется «Зарядка».

Ведущий: Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И весёлым целый день!

Ведущий: Не зевай, не ленись,

На разминку становись!

(Разминка «Солнышко лучистое»).

Ведущий: Продолжаем наше путешествие. Кто из вас, ребята, знает- что закалке помогает? И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Ведущий (смотрит в карту): Мы пришли на остановку «Закалка».

Ребята, нас весна гулять зовёт,

Солнышко давно нас ждёт!

Эстафета «Собери солнышко».

(Дети по одному из команды подбегают к своему столику у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко).

Ведущий: Будем силы укреплять,
Лёгкие тренировать!

Дыхательная гимнастика:

«Я подую высоко» -сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать глубокий выдох через рот.

«Я подую низко» -сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.

«Я подую далеко» -вытянуть руки вперёд, ладошками к себе, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

«Я подую близко» -сложить ладошки возле рта, сделать вдох через нос и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Ведущий: Чтоб здоровым, крепким быть
Будем с воздухом дружить!

Ведущий (смотрит на карту): Следующая остановка «Доктор Айболит».

Ведущий: Добрый доктор Айболит

За здоровьем всех следит:

Ведущий: Кроме доктора мы сами можем позаботиться о своём здоровье.
(Дети встают в круг, делают самомассаж «Неболейка»- для профилактики простудных заболеваний).

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело (поглаживают мягкими движениями ладоней шею сверху вниз).

Мы погладим его смело

Чтоб ни кашлять, ни чихать,

Надо нос нам растирать. (указательными пальцами растирают крылья носа).

Лоб мы тоже разотрём, (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны- вместе).

« Вилку» пальчиками сделай (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед ушами и за ними).

И массируй ушки смело.

Знаем, знаем, да-да-да- (потирают ладони).

Нам простуда не страшна!

Ведущий: Нас зовёт дорога- остановок ещё много! (смотрит в карту). Мы

прибыли на остановку **«Витамины»**.

Ведущий: Витамины, витамины-

А и В, и С, и Д –

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде!

Ведущий: Особенно витамины полезны сейчас- весной, когда наш организм ослаб после долгой зимы и просит его поддержать!

Эстафета «Передай витамин другу».

(Каждая команда передаёт мячи через голову друг другу.)

(сели на стулья).

Ведущий: Название следующей остановки вы узнаете, отгадав эти загадки:

1. Хоть на вид она не очень хороша
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минуту поплясать. (зубная щётка)

2. Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю! (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло).

Ведущий: Как же, по-вашему, называется эта остановка?

(Ответы детей).

Ведущий: Правильно - **«Гигиена»**. Здесь все очень строго соблюдают правила личной гигиены и нас с грязными руками, непричёсанными волосами сюда не пустят!

(Появляется Микроб).

Микроб: Я - известный Микроб!

И скажу всем: спорту- стоп!

Ну зачем вам закаляться?

Ну зачем соревноваться?!
Лучше хилым быть, худым,
Невесёлым и больным!
Больше прятаться от солнышка в тень,
Чтоб купаться, загорать было лень!
Пусть микробы вас съедят
И болезнью заразят!
(«Бросает» «микробы» в ребят).

Ведущий: Ты откуда появился в нашем детском саду?!

Микроб: Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни!

Ведущий: Ты что это- хочешь напугать нас своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится! Наши дети моют руки с мылом душистым. (М. начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи. (М. дрожит сильнее). Пьют только кипячёную воду. Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням- нет, спорту- да! Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья! (Произносят вместе с детьми).

Микроб: Ах, вода! Вот это- да! Всех сейчас я проучу! Я, я сейчас...

Ведущий: Дети, ногами затопаем,
В ладоши захлопаем!
Лучше ты, Микроб, уходи,
Не встречайся на пути!

(М. пугается и убегает).

Ведущий: Микроб испугался и убежал, но остались самые стойкие. Давайте поиграем в подвижную игру «Уничтожь микроб»

(Дети встают в круг, в центре круга –ведущий с воздушным шариком, разрисованный под «микроб» и привязанным к гимнастической палке. Ведущий, подняв палку с шариком над головой ребят, пронесёт шарик над каждым участником игры. Участник старается подпрыгнуть как можно выше, зацепив «микроб» руками. Чем больше ребят достанет руками «микроб», тем он станет слабее или лопнет.) (сели)

(Появляется кот Матвей).

Кот Матвей: Привет, ребята-дошколята! (Говорит в сторону): Их я в чащу заманю, а клад волшебный себе возьму! (Обращается к ребятам):

Послушайте, ребята, хотите, я вас к кладу провожу?

Ведущий: Нам с незнакомыми котами нельзя разговаривать и, тем более,- куда-нибудь идти. Правда, ребята? (Ответы детей). Спасибо, кот Матвей, но мы сами по карте разберёмся. (Смотрит в карту). Нам ещё совсем немного

осталось дойти до клада.

Кот Матвей (вытаскивает из кармана чупа-чупс): Смотрите, какой вкусный чупа-чупс! Угощаю! У меня есть дома много таких вкуснящих конфет! Пои́дёмте ко мне, все они будут вашими!

Ведущий: Нет, кот Матвей, конфеты портят зубы. Много их есть нельзя. Ребята, согласны со мной? (Ответы детей).

Кот Матвей: А сейчас послушайте внимательно - я дам вам интересные советы. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши, на неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

Советы кота Матвея:

1. Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
2. Навсегда запомните, милые друзья: не почистив зубы спать идти нельзя! Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!
3. Не грызите лист капустный, он совсем не вкусный! Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад! Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
4. Постоянно нужно есть для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!
5. Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать! Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)
6. Запомните, что не полезно грызть зубами нам железо! Если мой ответ хороший, вы похлопайте в ладоши!

Ведущий: Спасибо тебе, кот Матвей! Думаю, твои весёлые советы ребята надолго запомнят!

Кот Матвей: Ну, тогда, может, вы возьмёте меня, такого весёлого, на поиски клада? Со мной не пропадёшь! (Ответы детей).

Ведущий: Мы не против. (Смотрит в карту). Тем более, что впереди у нас последняя остановка- «Спорт».

Ведущий: В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен!

Проживёшь сто лет-

Вот и весь секрет!

Ведущий: Здесь нас ждут препятствия. Постараемся их преодолеть?

Эстафета «Переправа».

(Перед каждой командой лежат по 2 обруча. В один обруч участник встаёт, другой обруч кладёт перед собой, вступает в него, снова перекладывает

другой обруч вперёд и т.д. Обратно с обручами бежит бегом, передаёт следующему участнику).

Кот Матвей: Мяу-мяу! Что я вижу-

Сундучок, позолоченный бочок.

Клад, конечно, в нём лежит.

Как же нам его открыть?

Ведущий: Мы 3 раза топнем-1,2,3! И 3 раза хлопнем-1,2,3! И снова повторяем!

(Кот Матвей открывает сундучок, передаёт ведущему).

Ведущий зачитывает **"Правила здоровья"**, которые находились в сундучке.

"Правила здоровья".

Если хочешь быть здоров - закаляйся,

И холодной водой умывайся!

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья - чистота!

Чтобы крепким, сильным быть

Надо с физкультурой дружить -

Бегать, прыгать и скакать

И с ребятами играть.

Есть салаты на обед

И любить велосипед!»

Ведущий и кот Матвей желают детям заботиться о своём здоровье и награждают медалями за участие в празднике.

(Под песню *«Если хочешь быть здоров»*).

Ведущий: Дорогие, ребята, мы надеемся, что вам понравился наш праздник и дома своим родителям и друзьям вы расскажите о своих приключениях в поисках клада «Здоровье».

И пусть в каждом доме и в каждом детском саду будут все здоровы!

