Муниципальное автономное дошкольное образовательная организация

г.Нижневартовска дс№86 «Былинушка»

**Физкультурный досуг**

**для старшего дошкольного возраста**

**«День Здоровья»**

Выполнила: Агеева Н.Б

г. Нижневартовск, 2021

**Физкультурный досуг «День Здоровья»**

**Цель:** Пропаганда **здорового образа жизни.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

Продолжать укреплять **здоровье воспитанников,** развивать физические качества.

Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний воспитанников.

**Развивающая:**

Развивать умения использовать валеологические знания детей для своего **оздоровления.**

**Оборудование:**

Музыкальное сопровождения, 2 мяча, 2 обруча, 2 корзины, муляжи фруктов, овощей, кубики, конусы, 2 ложки, 2 луковицы, 2 мешочка, предметы гигиены *(мыло, зубная щетка, зеркало, расческа, мочалка, зубная паста)*

**Ход мероприятия:**

*(Команды выстраиваются в одну шеренгу под музыку)*

**Воспитатель 1:**

Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня в нашем детском саду мы отмечаем

спортивный **праздник «День здоровья».** Вы все **здоровы?**  Играть и бегать вы готовы?

**Воспитатель 2:**

На спортивную прогулку

Приглашаю, дети вас.

**Праздник спорта и здоровья**

Начинаем мы сейчас.

У нас на спортивной площадке участвуют две команды: Смельчиков и Крепышей.

Давайте послушаем Девиз команд:

|  |  |
| --- | --- |
| **Девиз «Смельчаков»**  Спорт — это сила! Спорт — это жизнь! Победы добьемся, Соперник, держись! | **Девиз «Крепышей»**  Мы не зря пришли сюда, Победим всех без труда! Ведь Крепыши старались: Спортом занимались! |

***Под музыку на площадке появляется доктор Айболит.***

***Айболит:*** Здравствуйте, дети и взрослые!

Я – тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Даши, Сони, Леши, Вовы,

Я надеюсь, вы здоровы?

***Дети:*** Здоровы!

***Айболит:*** Зубы чистите всегда?

***Дети:*** Да!

***Айболит:*** А мочалка и вода с вами тоже дружат?

***Дети:*** Да!

***Айболит:*** Знать хочу еще ответ: а неряхи у вас есть?

***Дети:*** Нет!

***Айболит:*** Молодцы! Сегодня мы с вами собрались на празднике здоровья.

Мы будем веселиться, играть и танцевать.

***(построение команд в 3 колонны)***

**Воспитатель 2:** А чтобы у нас хватило энергии, мы хорошенько подзарядимся!

Нам лениться, не годиться.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку!

***Проводится «Веселая зарядка»***

*(после зарядке выстраиваются в одну шеренгу)*

***Айболит:*** Молодцы! Тот, кто делает зарядку, не болеет никогда и простуду вы ребята, победите без труда!

***Звучит музыка. Появляется Простуда.***

***Простуда:*** Я простуда – весело живу,

Я простуда – песенки пою,

Всех вокруг собою зарожу,

И в кровать, больных вас уложу!

Это кто меня может победить? Меня никто не может победить! Как щас всех зарожу ууу…. Как все заболеют и не пойдут в садик. Не будут играть и танцевать, песни петь и хохотать. А будут лежать дома в кровати, пить противные лекарства, а еще чихать и кашлять, кашлять, кашлять. Ха-ха-ха!

**Воспитатель 1*:*** Разве позволим, ребята, мы себя заразить?

***Дети:*** Нет!

**Воспитатель 1*:*** Наши ребята очень ловкие, сильные и смелые.

И даже с Простудой, да-да, разберутся без труда!

***Простуда:*** Не верю. Я непобедима!

**Воспитатель 1*:*** А ну-ка ребятки, покажите Простуде, почему вы не болеете

***Проводится эстафета «Кто самый ловкий?».***

Участники делятся на две команды. Выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой препятствие -дуга, под которую нужно подлезть, далее два обруча, которые нужно пропрыгать на двух ногах и перепрыгнуть через барьер.

ХХХХХХХ ΟΟ ¬

ХХХХХХХ ΟΟ ¬

***Айболит:*** Видела! Какие ребята. Не боятся они всяких вирусов.

**Воспитатель 2*:*** А ты сама-то сможешь так? А то все непобедима, да непобедима.

***Простуда:*** Легко! *(Бежит по центральной полосе, сбивает обруч и т. д.)*

***Айболит:*** Вот и все, Простуда! Уходи скорей отсюда.

*(Простуда чихает на всех и кашляет)*

***Простуда:*** Не виноватая я! Это вы, витамины каждый день кушаете, а я-то, не знаю, что это такое. Вот если бы наелась этих витаминов, то сразу здоровенькой стала, чихать перестала. Да я бы и имя себе поменяла бы.

**Воспитатель 2*:*** Ребятки! Давайте поможем Простуде. Соберем ей самые важные и нужные витаминами.

***Проходит эстафета «Кто быстрей принесет Простуде витамины?»***

ХХХХХХХ

ХХХХХХХ Простуда

***Простуда:*** Ой, сколько витаминов! Спасибо вам, ребятки! Не хочу больше быть Простудой. Теперь меня будут звать Витаминка. Можно я с вами останусь? А давайте опять поиграем. Я теперь такая ловкая……

***эстафета «Лучок в ложке»***

***эстафета «Перенеси мяч»***

*(построение команд в 3 колонны)*

***Проводится «Веселый танец»***

*(после танца выстраиваются в одну шеренгу)*

***Проводится игра на внимание «Угадай, на ощупь»*** *(предметы гигиены)*

***Айболит и Простуда:*** Праздник веселый удался на славу!

Я думаю, всем он пришелся по нраву!

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте –

Здоровы, послушны, всегда добродушны!

*(Витаминка: отдает воспитателю корзину с фруктами, а Доктор Айболит витамины)*

****

****