

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад N 10 «Колокольчик»

Физкультура - это залог здоровья



Воспитатель: Рязанцева Д.Н.

Сасово 2017 г.

(летний праздник на улице)

Вед: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

Дети: Все!

Вед: А какого человека можно назвать здоровым?

Дети: Веселого, подвижного, не болеющего.

Вед: Правильно. Тем более, что сейчас лето. А летом природа нам предоставляет все условия, чтобы укреплять здоровье: свежий воздух, хорошая погода, яркое солнце и теплая вода в речке. Недаром говорится: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Давайте повторим все вместе. Начнем укреплять здоровье прямо сейчас и сделаем разминку. Повторяйте за мной:

Сделаем разминку,

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперед,

Вправо, влево, поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Еще выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз, посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день.

Под веселую музыку появляется Айболит.

Айболит: Приходи ко мне лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И зайчишка, и щенок.

Я ловко вправил плечико

Зеленому кузнечiku,

Я вылечил животики

Несчастливым бегемотикам.

У кого болит? От чего

болит?

Почему болит и давно ль

болит?

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

Я недаром, я недаром

Добрый доктор Айболит!



Я приехал к Пете,
Я приехал к Коле,
Здравствуйтесь, дети!
Кто у вас болен?

Вед: Здравствуйтесь, добрый доктор Айболит! У нас сегодня праздник здоровья, все здоровы и веселы!

Айболит: Не может быть.

Вед (к детям): Ребята, разве кто-нибудь из вас болен?

Айболит: Я должен это проверить (*начинает «обход»*).

Сейчас погляжу из очков
На кончики язычков...

Есть ли у вас девочки чумазые?.. Неужели никто уколов не боится?.. А не в вашем ли детском саду живет царевна Несмеяна? Посмотрите все на меня, сейчас я по глазам узнаю, кто не любит делать зарядку...

Вед: Мы день зарядкой начинаем
И танцуем, и поем,
И нисколько не скучаем,
Очень весело живем!

Ребята, скажите громко, как мы любим зарядку!

Дети вместе с ведущим: Мы зарядку любим очень,
Каждый быть здоровым хочет!



Айболит: Посмотрим, посмотрим... Ну-ка, делай, как я:
Ля-ля-ля-ля
Ля-ля-ля...

(Напевая мелодию «Танец утят», Айболит начинает танцевать, увлекая детей.)

Появляются Кашель и Насморк, крутятся вокруг детей, чихают и кашляют.

Кашель: Ну вот и добрались до вас, друзья! (Кашляет.)

Насморк: Давно мы собирались сделать свое черное дело. Вокруг всех заразили инфекцией своей. Настала очередь и ваша. (Чихает.)

Вед: Будьте здоровы! Будьте здоровы! Живите долго и богато!

Кашель: Опять слышу эти слова... Ненавижу их!
Не люблю здоровых, смелых да умелых.

Насморк: Я люблю ленивых, хилых, некрасивых
И совсем больных, вялых и худых.
Ну-ка, быстро, Кашель, приступай,
Обливай, заражай.

Вед: Кашель и Насморк, ну хватит вам. Давайте лучше поиграем. Вы знаете какие-нибудь игры интересные?

Кашель и насморк играют с детьми в игры:

«Иголочка и ниточка»

«Рыбак и рыбки»

«Здоровье и вирус» (игра на внимание: здоровье – двигаются, вирус – замирают на месте)

Айболит: Вот видите, Кашель и Насморк, какие подвижные у нас дети. А ведь они у нас еще и умные. Они загадки отгадывать умеют (*загадки загадывают Айболит, Кашель и Насморк*).



Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
Мясо и хлеб – всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю. (*Зубы*)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос. (*Носовой платок*)

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

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

(*Зубная щетка*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
А зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей.

(*Расческа*)

И в жару, и в гололед
Захочу – и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой. *(Душ)*

Кто без рук и без ног
Самый лучший прыгунок?
Он и прыгает, и скачет
Ушибется – не заплачет? *(Мяч)*

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой... *(Велосипед)*

Большой подсолнух в небе,
Цветет он много лет,
Цветет зимой и летом,
А семечек все нет... *(Солнце)*

Песен полон лес и крика,
Брызжет соком земляника,
Пляшет пчелка на цветке,
Рыба плещется в реке,
Как зовется время это?
Угадать нетрудно... *(Лето)*

Насморк: Ох, от их рассказов и показов, чем они здесь занимаются, нам становится все хуже и хуже, еле ноги ходят, руки не поднимаются, того гляди, совсем упадем.

Кашель: Не справиться нам с ними. Самим бы спастись, еле ноги отсюда унести. Пойдем искать таких, кто много спит, кто мало двигается, не любит спортом заниматься и всего боится.

Кашель и Насморк уходят, поддерживая друг друга.

Ведущий с детьми: Прощай, простуда, навсегда,
Не нужна ты никогда!
(кричат вслед уходящим Кашлю и Насморку)

Все улыбаются.

Айболит: А сейчас давайте поиграем еще в одну игру и называется она «Если нравится тебе, то делай так...». Повторяйте за мной.

Айболит: Ну молодцы! Хорошо умеете играть. А хотите, я угощу вас витаминами? Только витамин мой не простой, а волшебный.

Знаю я секрет один:
Есть волшебный витамин,
Не едят его, не пьют,
А ногами сильно бьют,
Тот, кто ловким хочет быть,
Будет с ним всегда дружить.
Все, кто смелым хочет стать,
Выходи со мной играть!

(Айболит достает из саквояжа мяч и первым делает по нему удар. Дети 2-3 минуты вместе с ним гоняют по поляне мяч. Улучив момент, Айболит сильным ударом посылает мяч в кусты. Дети бегут за мячом, но из кустов навстречу им выкатывается яблоко.)

Что такое приключилось?
Что с мячом моим случилось?
Был он толстым и пузатым,
Но совсем не ароматным!



На реке и на площадке
Пусть звенит «Физкульт!...ура!

Превратился в
апельсин!
Что за
чудный витамин?

Апельсины
уже ждут вас в
группах. А я
прощаюсь с вами и
желаю быть всегда
здоровыми и
веселыми.

Вед: Лето –
славная пора,
Бегай,
прыгай, детвора.