

Сценарий физкультурного досуга
с детьми среднего дошкольного возраста
«Здоровые дети в здоровой семье».

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.

Оборудование: кубики по количеству детей, мяч большого диаметра, кубы, корзины, пакеты, медальки на каждого ребенка, магнитофон, веселая музыка, воздушные шары.

Ход праздника.

Дети вместе с родителями входят под музыку в спортивный зал.

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 наместся.

Стук в дверь. 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 пришла 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 занята 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 делала 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:

- Поспешим же, друзья, на веселую разминку. И ты, Болейка, присоединяйся к нам.

(ОРУ с мячом среднего размера)

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? (скучно сидеть дома, лежать в постели)

Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но они стараются быть здоровыми. А как, они тебе сейчас расскажут.

А что надо делать, чтобы быть здоровым

Ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом...

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?

- 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)

Ведущий: Молодцы, ребята, знаете, какие полезные продукты надо кушать.
Разделимся на две команды, родители вместе с нами.

1. Игра – эстафета «Полезные продукты».

Из предложенных продуктов выбрать полезные и поставить на стол, а вредные продукты выбросить в ведро.

Ведущий:

- Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет.

Запомни «Кто правильно питается, с болезнями не знается».

Ведущий: «Чтоб здоровыми стать,

Нужно бегать, прыгать и скакать! »

2. Игра – эстафета «Самые ловкие и быстрые».

Дети и родители выполняют прыжки на двух ногах между кубиками «змейкой» и пролезают под дугой, сложившись в «комочек».

3. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

4. Подвижная игра по желанию детей.

Ведущий: Наше физкультурное развлечение подошло к концу

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!

А в группе всех ждет витаминный чай!