Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41» р.п. Петровское

 **Физкультурный досуг**

**«Физкульт – УРА!!!»**

 **Для детей 4 – 5 лет**

**Подготовила и провела**

 **Инструктор по физической культуре**

 **Гусева Е .Г. Ноябрь 2016 год.**

**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;
* совершенствовать умения и навыки, приобретённые на занятиях по физкультуре;
* упрочнение дружеских отношений между детьми; воспитание духа товарищества.

**Ход развлечения.**

Дети входят под музыку, строятся.

**Инструктор:** 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 намается.

**Входит Болейка**

**Инструктор:** 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!

**Инструктор:** Хватит охать и реветь!

 Стыдно ведь тебе болеть!

 Ты пришёл к нам в детский сад,

 Здесь узнаешь от ребят:

 Как здоровым , сильным быть,

 Как без грусти день прожить.

 Правда, дети? Мы ведь сможем?

 Болейке мы в беде поможем?

**Инструктор:** Какое необычное у вас имя – 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!

**Инструктор:** 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 занят 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 делал 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!

**Инструктор:** А теперь поспешим на утреннюю разминку. И ты, Болейка присоединяйся к нам.

**Спортивный танец «Солнышко лучистое»**

**Болейка:** Как здорово , как весело !Теперь я каждое утро буду делать зарядку.

**Инструктор:** Конечно, делай, ведь это лучше чем всё время болеть, ходить по больницам, пить таблетки.

- А вы, ребята, любите болеть? /ответы детей /

- А почему? (скучно сидеть дома, лежать в постели)

**Инструктор** А что надо делать, чтобы быть здоровым ?

(Ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься спортом…)

**Болейка:** Ой, что-то кушать захотелось… .

**Инструктор:** - Болейка, а что ты любишь кушать?

**Болейка**: Конфеты, печенье, торт, кока – колу, лимонад, жвачку, чипсы…

**Инструктор:**

- А это вкусно ребята? (да)

- А полезно? (нет)

- А какие продукты полезны для вашего здоровья? (слайд шоу)

- 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 бывает грустным, часто болеет, быстро устаёт.

**Игра «Полезные и вредные продукты».**

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

**Инструктор:** Теперь, Болейка, ты поняла, какие надо есть продукты, а какие нет.Запомни пословицу : «Кто правильно питается, с болезнями не знается». ***«***Чтоб здоровыми стать нужно бегать, прыгать и скакать»!

**Эстафеты.**

**1 «Полоса препятствий».**

Дети проходят полосу препятствий, выигрывает та команда, которая придёт первой.

**2. «Поход в магазин».**

Дети поочерёдно бегут с пакетом к корзине с мячами, кладут в пакет мячик и возвращаются обратно, передают пакет следующему участнику команды.

**3 «Не урони».**

Дети по очереди бегут до ориентира и обратно, держа в руках два мяча, затем передают их следующему участнику.

**4 Подвижная игра «Весёлые перебежки».**

Дети бегут до ориентира и обратно.

**Инструктор** Наш спортивный праздник подошёл к концу,

приглашаем всех на **веселую игру .**

**Музыкальная игра «У оленя дом большой»**

**Инструктор** : Надеемся Болейка, ты будешь заниматься спортом и следить за своим здоровьем

**Болейка:** Конечно, обещаю ребята. Я очень многому у вас научился , спасибо вам ! Будьте здоровы !

**Инструктор:**

 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!

Звучит **песня «Как приятно не болеть**» , детям раздаются медальки «Физкульт - УРА!!!».