

МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

Физкультурный досуг

«Цветок здоровья»

Дата и время проведения: 19.04.2016г. 11.30ч.

Место проведения: музыкальный зал, 1 этаж

Действующие лица: ведущая Панкова Е.Н.

Микроб- Маколова С.С.,

Интеграция образовательных областей:

«Физическая культура», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Образовательные задачи:

Упражнять в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги.

Развивающие задачи:

Развивать умение в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.

Воспитательные задачи:

Воспитывать желание быть здоровым.

Оборудование:

гимнастическая скамейка, обручи для прыжков, мешочки, цветок здоровья, стрелки.

Ход досуга:

Часть 1

Дети входят в зал.

Ведущий: Говорят, есть на свете волшебный цветок – цветок здоровья! Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное, - самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране Неболейка. Добраться до нее нелегко.

Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите? (Да). Так, может быть, совершим это путешествие? (Да). Тогда не будем терять времени – в путь!

Воспитатель показывает движения. Дети идут по залу, выполняя эти движения:

- ходьба в колонне по одному,
- ходьба с высоким подниманием колен - «лошадки»,
- прямой галоп,
- бег по кругу,
- обычная ходьба.



Воспитатель останавливает детей рядом с табличкой, на которой написано: «Налево пойдешь – в сонное царство попадешь. Прямо пойдешь – здоровье найдешь. Направо пойдешь – гору сладостей найдешь».

Ведущий: Какую дорогу вы выбираете? (мы пойдём прямо). А может, ляжете спать или конфет поедите? (Нет) Тогда вперед!



Дети берут мешочки и затем выполняют общеразвивающие упражнения (с целью укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины и ног) .

1.«Мы силачи»

И. п. – ноги слегка расставить, руки с мешочками вдоль туловища.

1 - руки к плечам;

2 - вверх;

3 - к плечам;

4 - вернуться в исходное положение;

(4раза)



2.«Повороты туловища»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мешочками вдоль туловища.

1 –поворот туловища вправо, руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение;

3 - поворот туловища влево, руки в стороны;

4 -вернуться в исходное положение;

(4раза)



3.«Приседания»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мешочками у плеч.

1 – присесть, разводя руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение;

(6 раз)



4.«Прыжки»

И. п. – ноги слегка расставить, руки с мешочками вдоль туловища.

1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение;

(Повторить 2 раза по 10 прыжков)



5. Дыхательное упражнение «Насос».

И. п. - ноги слегка расставить, руки с кубиками вдоль туловища.

1 – носом вдох, медленно руки в стороны;

2 – медленно вниз, произносим «в-н-и-з»;

(Повторить 3 раза)



Часть 2

Ведущий: Мы сделали разминку - это очень хорошо. Наше путешествие продолжается. Чтобы найти главный секрет здоровья, нужно преодолеть препятствия: пройти по мостику, не упав в речку, перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной кочки на другую (с приземлением на полусогнутые ноги).

Дети продолжают полосу препятствий:

- идут по скамейке руки в стороны, голову и спину держать прямо;

- прыжки «Через болото» (из обруча в обруч).

(Повторить 2-3 раза)



Ведущий: Вы благополучно преодолели все препятствия и, мне кажется, волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

Входит Микроб.

Микроб: Я микроб страшный, страшный, страшный,

Вредный ужасный, ужасный, ужасный.

Я люблю не букашек, а грязных замарашек!

К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я, злой, Микроб, вас не пушу!



Ведущий: Среди нас нет замарашек. Ребята, покажите свои руки микробам. (микроб проверяет руки детей). Руки у нас чистые, внешний вид опрятный, пропустите нас!

Микроб: от меня, микроба, не так-то просто избавиться и у вас это не получится.

Ведущий: Хорошо, давай проверим. Дети, при помощи каких средств мы можем избавиться от микроба? (Ответы детей)

Часть 3

Проводится эстафета «Скажем нет микробам».



Микроб: Я теряю силы. Что случилось? Не понимаю? Караул! Запах здоровья!

Спасайся, кто может.

(Убегает).

Воспитатель: Дети, посмотрите, вот что так напугало Микроба. Это цветок здоровья распустился.



Воспитатель: Понюхайте его!



(Дети нюхают).

А сейчас потянулись, вокруг себя повернулись, и мне улыбнулись!

Воспитатель: Какая у вас здоровая улыбка!

Теперь мы никогда не будем болеть!