

Физкультурный досуг

«Я в детском саду с физкультурой дружу»

Подготовила и выполнила:

Инструктор по физ. культуре – Коновалова В.А.

2020

Цель: воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

Задачи:

- формировать у детей двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья;
- приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность;
- вызывать положительные эмоции от движения.

Ход мероприятия

Инструктор:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, Как здоровым стать!
Все ребята знают, Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда Солнце, воздух и вода.
Если хочешь быть умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым
Научись любить скакалки, мячики, Обручи и палки!
Никогда не унывай! Мячами в цель попадай!
Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров! Физкульт – привет!

Инструктор: Ребята, а вы знаете стихотворения о спорте?

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!
Приучай себя к порядку – Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей, Будешь здоровей.
Мы день зарядкой начинаем,
И танцуем и играем,
И нисколько не скучаем, Очень весело живем!

Упражнения «Зайчики».

(Гляньте, детки, на лужок, Встали зайчики в кружок. Не хотят болеть зайчишки – Делают зарядку. Повторяют ребятишки С ними по порядку.)

1. Зайки сели на качели, Покачаться захотели. Вверх и вниз, вверх и вниз – Прямо в небо понеслись. (*качают руками вперед, назад*)
2. Посмотрите, как же ловко Зайцы спрятали морковку. Показали и опять – Той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед*)
3. Наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет Хлоп – раз, еще раз, Урожай большой у нас (*наклоняются и хлопают внизу*)
4. На спине лежат зайчишки, Все зайчишки-шалунишки, Ножки дружно все сгибают По коленкам ударяют. (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками*)
5. Раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать Зайки начали скакать – как бы зайкам не устать. (*дети скачут на двух ногах*)

Инструктор: Молодцы, ребята, мы закончили разминку.

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник, спорт – здоровье,
Спорт – игра, физкульт – ура!

Инструктор: Ребята, а вы много знаете о здоровье. Я вас сейчас проверю и мы поиграем в игру.

Игра "Правильный совет?"

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
На неправильный ответ Говорите: «**Нет, нет, нет!**»

-Не грызите лист капустный: Он совсем, совсем не вкусный! Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

Дети: (нет, нет, нет)

-Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять, выдавить полтюбика и почистить зубики. Это правильный совет?

Дети: (нет, нет, нет)

-Навсегда запомните, милые друзья: Не почистив зубы, спать идти нельзя. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (**хлопают**)

-Постоянно нужно есть для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (**хлопают**)

-Запомните совет полезный: Нельзя грызть предмет железный. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (**хлопают**)

-Чтобы зубы укреплять, Полезно гвозди пожевать. Это правильный совет?

Дети: (нет, нет, нет)
)

Инструктор:

Попрошу я всех ребят все команды выполнять.
 Все дышите, не дышите, все в порядке, отходите.
 Вместе руки поднимите, превосходно, опустите.
 Наклонитесь, разогнитесь, встаньте прямо, улыбнитесь.
 Да, осмотром я довольна. Из ребят никто не болен.
 Каждый весел и здоров, к соревнованиям готов.

Инструктор:

Предлагаю пройти дорожку с препятствиями.

Упражнение «Допрыгай».

(прыжки на двух ногах до ориентира, и обратно руки на поясе.)

Упражнение «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Упражнение «Кто быстрее по тоннелю».

По сигналу участник пролезает через тоннель, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику касанием руки.

Инструктор: Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. Вот и закончились наши соревнования. Вы ловкие, смелые, быстрые. Игры даром не прошли, нам здоровье принесли. Мы играли и плясали, чемпионами мы стали. Ну, спортсмены, молодцы! Поздравляем от души.