

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Улыбка»

**Физкультурный досуг: средняя группа  
«Здоровье дарит Айболит»**

Подготовила: Шайдурова.Н.А.



**Цель:** Укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровыми, формировать двигательную активность. Закаливание организма, совершенствование основных движений, формирование правильной осанки во всех видах деятельности.

**Задачи.**

1. Создавать праздничное настроение у детей.
2. Развивать физические и волевые качества у детей.
3. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.

**ИНСТРУКТОР:** Здравствуйте!

**Дети:** Здравствуйте....

**ИНСТРУКТОР:** Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей).

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

**ИНСТРУКТОР:** В двери к нам стучится осень, а за осенью – зима, и многие начинают, простывать, болеть. Ребята, а вы часто простываете?

**ДЕТИ:** Да!

**ИНСТРУКТОР:** А как вы думаете, что нужно делать, чтобы меньше болеть?

Ответы детей: ...

Входит Доктор Айболит:

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:**

Здравствуйте, ребяташки,  
Девчонки и мальчишки.  
Всем добрый день!  
Я еле-еле успел к вам на праздник.  
По полям, по лесам, по лугам я бежал,  
И два только слова шептал:  
«детский сад, детский сад, детский сад!»

Это кто тут часто болеет? А я слышал, что в далекой волшебной стране живут маленькие пилипюльки, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Только знайте, путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. В этой сказке все возможно:

Здесь то тихо, то тревожно,  
То таинственно, то важно,  
То волшебно, то отважно.  
Вы готовы к испытаниям?



*Зав. д.с. Брн*

**ДЕТИ:** Да!

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:**

Вот волшебный сундучок, (открывается музыкальный сундучок )

В нем серебряный клубок.

По дорожке красоты побежим и я, и ты. (кидает клубок)

Ходьба в колонне по одному.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** (корректирующие виды ходьбы):

идем, как маленькие пилипюльки, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;

идем, как великаны, – на носках, руки вверх;

впереди большие камни, перешагивайте их – ходьба, высоко поднимая колени;

осторожно, впереди ручеек, перепрыгиваем через него – прыжки с приземлением на две ноги;

впереди река, плывем – ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;

дальше едем на лошадях – бег, высоко поднимая колени, руки на поясе;

еще немного осталось - шагом марш!

Ребята, впереди туман. Давайте раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Ребята, мы с вами дошли до нужного места. Но попасть в страну пилипюльки могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебная палочка, которая поможет вам стать такого же роста, как пилипюльки. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться палочки (бег с прыжком до волшебной палочки).

Разбежаться, подпрыгнуть до палочки.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Вот вы и стали такими же маленькими, как пилипюльки. Теперь вы сумеете пройти в пещеру (ползание по туннелю). Вот мы и в пещере вас ждут различные опасности. А еще пилипюльки не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, занимаются спортом, заботятся о лесе. А природа за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие пилипюльки, пройдем по опасным дорогам волшебной страны. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми. Дети проходят все этапы поточным методом.

### 1. Ходьба по массажной дорожке с мешочком на голове.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Теперь, когда мы смело прошли горными тропами, самое время поиграть.

### Конкурс -игра« Ягоды здоровья»

Дети делятся на две команды. Впереди каждой команды стоит пустая корзина. На расстоянии 2 метров находится сухой бассейн с шариками разных цветов. По сигналу (звучание музыки) дети бегут и по одному собирают шары, только красного цвета – спелые ягоды. Переносят их в свою корзину. По завершению музыки дети становятся на свои места у корзин. Выигрывает команда набравшая большее число красных шариков.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными.



## Релаксация и самомассаж

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).
2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).
3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогли нам дышать - спасибо.)
4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наша нога. Поглаживают ноги, говорят спасибо).
5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наша рука. Поглаживают руки, говорят спасибо.)
6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните.

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ** ставит в середину круга корзину с бананами.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

Откройте глаза! Посмотрите, пилипилюльки подарили нам с вами витамины – сочные яблоки! Давайте скажем им спасибо!

Дети говорят спасибо.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** Сейчас я превращу вас из пилипилюлек обратно в детей. (Дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.)

Ну вот, мы отдохнули, расслабились. Впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному. (Считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.)

В нашем путешествии мы узнали о секретах здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья пилипилюлек?

Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

Дети прощаются, выходят из зала.



*Зеленко*  
*Зеленко Е.М.*













