

Составил: инструктор по физической культуре

Шевченко Т.И.

Сценарий игрового досуга в средней группе «День здоровья»

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Приобщить к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
- Создать бодрое и радостное настроение у детей.

Оборудование: Муляжи яблок и морковь, дуги, гимнастическая доска, обручи, домик для зайца, осенние веточки.

Звучит марш. Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор по физической культуре:

Здравствуйтесь ребята!

Дети: Здравствуйтесь!

Инструктор по физической культуре:

Сегодня День здоровья!

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

- Ребята, я рада вас видеть на нашем спортивном празднике! Быть здоровым это значит.....(ответы детей)

«Веселая разминка»

Инструктор по физической культуре:

Посмотрите сегодня мне почтальон принес письмо и я не знаю от кого оно, давайте его вместе откроем и прочитаем.

«Здравствуйтесь, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, зайчик заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и

расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь! Предлагаю поехать на паровозе.

Подвижная игра «Паровоз»

Инструктор по физической культуре:

- Вот мы и пришли к зайчику, давайте его позовем.

Дети: Зайка, зайка мы пришли

Выходи скорей и ты.

Зайчик:

- Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

Инструктор по физической культуре:

- Да, мы отмечаем день здоровья. Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть – каждое утро делаем зарядку, умываемся, чистим зубы.

Зайчик: А меня научите делать зарядку?

Инструктор по физической культуре:

Конечно. С нами вставай и за нами повторяй. И сегодня я предлагаю сделать зарядку с осенними листочками. Мы по лесу пойдем и листочки соберем.

Упражнение с листочками

Зайчик: Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Инструктор по физической культуре: А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья витаминов. Чтобы от микробов защититься, водой и мылом нужно мыться. А перед едой мыть овощи и фрукты водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть.

Зайчик: У меня нет овощей и фруктов, в лесу растут только грибы, ягоды, орешки.

Инструктор по физической культуре: Мы с ребятами поможем, принесем тебе овощи и фрукты. Хоть и путь не простой до домика зайца дойти.

Надо через мостик пройти. перепрыгнуть по кочки. Пролезть под ветками деревьев.

Дети берут овощ или фрукт.

1. Ходьба по гимнастической доске.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Подлезание под дуги.

Подходят к домику и скалывают овощи фрукты в корзину зайчику.

Зайчик: Спасибо вам ребята. Я буду теперь кушать овощи фрукты.

А еще я хочу с вами поиграть,

Вас я буду догонять.

Подвижная игра «Зайка догони»

Зайка сидит в середине зала. Дети медленно подходят к зайчику и произносят слова:

*В гости к зайке мы идем*

*Прыгаем по кочкам*

*Он сидит в лесу один*

*Ждет ребяток в гости*

*Зайка, зайка мы пришли*

*Ты ребяток догони....*

Заяц догоняет детей. Игра повторяется 2-3 раза.

Зайчик:

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми! До свидания.

Дети: До свидания!

Инструктор по физической культуре:

А теперь нам пора возвращаться в детский сад. Садимся в паровоз.

Подвижная игра «Паровоз». Дети уходят из спортивного зала.