

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»

Физкультурный досуг
«Цветок Здоровья»

Подготовила:

инструктор по физической
культуре

Литвинова Л.К.

г.Усолъе-Сибирское, 2016 г.

Цель:

сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- прививать детям культурно-гигиенические навыки, формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать силу, ловкость, глазомер, выносливость;
- воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

Ход:

Дети под музыку заходят в зал. Здравуются с гостями.

Инструктор:

Вот и встретились опять
В этом зале мы и гости.
Всех готовы мы принять,
Только об одном вас просим:
Не судите очень строго
Вы ребят-дошколят.

Инструктор: 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 неё нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите?

Дети: Да.

Инструктор: Тогда отправляемся, не будем терять времени – в путь! Свой путь мы начнем с разминки.

Разминка

Дети останавливаются перед стрелками – указателями: «Налево пойдешь – в сонное царство попадешь, прямо пойдешь – здоровье найдешь, направо пойдешь – в царство грязнуль попадешь».

Инструктор: Ребята, какую дорогу вы выберете?

Дети: Прямо пойдём.

Инструктор: Тогда вперед! Идите осторожно друг за другом, ведь мы не знаем, какие преграды встретятся на нашем пути.

Дети встают в колонну и идут по залу, выполняя задания воспитателя.

Инструктор: Мы идем по проселочной дороге (топают ногами).

Дорога выложена цветными камешками, идите осторожно, чтобы не повредить ногами. (Дети проходят по массажной дорожке).

Перед нами луг, под ногами мягкая трава (делают ногами скользящие движения). Впереди пеньки (дети перешагивают через пеньки). Дорога стала совсем узкой, по ней мы можем пройти приставным шагом (дети идут по канату приставным шагом).

Впереди ручьи, перепрыгиваем аккуратно, чтобы не промочить ноги, (Дети перепрыгивают через ручейки на двух ногах).

Инструктор: Молодцы ребята! Преодолели все препятствия. Мне кажется волшебный цветок здоровья уже совсем близко.

В бегает в зал Микроб.

Микроб: К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я злой Микроб вас не пущу, если вы не справитесь с моими заданиями.

Микроб: 1-ое задание – эстафета «Витамины»

(Команды встают в колонны и по сигналу передают мяч на головой. Последний участник, получив мяч, бежит вдоль колонны и встает первым. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитаны команд не окажутся во главе колонн).

Инструктор: Видишь Микроб, наши дети справились с твоим заданием.

Микроб: А вот со следующим моим заданием точно не справитесь.

Эстафета «Кто быстрее сварит борщ, компот».

(На середине площадки в обруче выкладываются муляжи овощей и фруктов. Игроки поочередно подбегают к обручу, кладут один из муляжей в определенную ёмкость: в кастрюлю для борща – овощи, в кувшин – фрукты).

Инструктор: Я же говорила, Микроб, что наши дети справятся и с этим заданием. Микроб: Тогда задание будет еще сложнее!

Эстафета «Посадка картошки»

(Первый участник эстафеты бежит до ориентира, разлаживая в кольца, лежащие на полу, «картошку». Обегает ориентир и возвращаясь, собирает ее обратно. Прибежав, передает ведро следующему участнику.)

Микроб: Ну, ладно, а вот на мои вопросы вы точно не ответите.

Микроб задает вопросы:

1. Что такое витамины?

2. Где много витаминов?
3. Как называют людей, которые занимаются спортом?
4. Каким должен быть спортсмен?

Игра для болельщиков «Веселые муравьи»

(На полу лежат кольца, маленькие мячи и мешочки. По команде дети-муравьи собирают все, разлаживая в определенные емкости.)

Эстафета «Кто быстрее?»

(Каждый участник эстафеты должен принести предметы личной гигиены, выбрав его из множества других, преодолев препятствия: пробежать «змейкой» между стойками, подлезть под дугу, перепрыгнуть через обруч.)

Инструктор: (обращает внимание детей на цветок)

Дети отвечают на его вопросы

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

Спасайся, кто может! (Убегает).

Инструктор: Дети, что так напугало Микроба? Это ваши знания о здоровом образе жизни.

Заключение: Вопросы к детям.

1. Вам понравилось наше путешествие?
2. В какую страну мы попали?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Инструктор: Ребята, если вы будете соблюдать все эти правила, то никакие микробы вам не будут страшны!



Первоначальный источник:

<http://www.maam.ru/detskijasad/sportivnoe-razvlechenie-cvetok-zdorovja.html>