

## **Физкультурно-спортивный досуг**

### **«Быть здоровыми хотим»**

**Цель:** Закреплять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- продолжать знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;
- приобщать детей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия;
- прививать интерес и любовь к физкультуре и спорту.

##### **Развивающие:**

- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- продолжать развивать память, логическое мышление, внимание, речь;

##### **Воспитательные:**

- продолжать воспитывать потребность быть здоровым.

**Оборудование:** игрушка Зайчик, мешок, тазик, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды, две магнитные доски, два стола, картинки с изображением продуктов питания, игрушечная морковь, наградные значки.

### **Ход развлечения:**

**Ведущая:** Кто шагает дружно в ряд?

**Ведущая:** Встали дети утром на ноги, (подняться на носочках)

Видят – над землёю радуга, (руки поднять вверх, в стороны.)

Солнечному свету каждый из нас рад, (выпрямить руки к разные стороны)

В зал вбегают дети, словно на парад.(бег на месте)

Нынче праздник, важный день,(руки перед собой)

Встретить нам его не лень.(указательным пальце машут перед собой)

*Дети присаживаются на стульчики.*

**Ведущая:** Сегодня, нам с вами пришло письмо!

«Здравствуйте ребята! Я очень сильно заболел. Помогите мне пожалуйста.

Я не знаю, как мне выздороветь.»

**Ведущая:** Ребята, а скажите, как мы с вами можем помочь зайчику?

*Игрушка Зайчика «чихает.»*

**Ведущая:** Детки, слышите, кто это чихает?

Ведущая идет и находит зайку замершего и простывшего.

- Ты как сюда попал, Зайчик. Почему ты весь такой грязный, мокрый?

**Зайчик:** Я прыгал по лужам, мне так было весело, что не заметил как промок. Искал место, где согреться. А теперь еще и заболел. Так и попал к вам.

**Ведущая:** Ай, ай, Зайка. Ребят, скажите, какое наступило время года?

**Дети:** Осень

**Ведущая:** Правильно, осень. Осенью становится холоднее, идут сильные дожди и появляются лужи. А какие лужи осенью?

**Дети:** Грязные, холодные, глубокие, мокрые.

**Ведущая:** Вот и Зайчик прыгал по холодным, грязным лужам и простудился.

Ну, что будем лечить Зайку!

**Дети:** Да.

**Ведущая:** Тогда приступим к играм, чтоб вылечить Зайчика?

**Игра « Волшебный мешочек»**

**Цель:** закрепить знания детей о предметах личной гигиены. Выработать умение работать вместе. Воспитывать доброжелательные отношения друг с другом.

**Ход игры:** Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, шампунь, мочалка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Ведущая:** А этими предметами личной гигиены мы можем помочь Зайчику?

**Ведущая:** А как мы можем ему помочь, кто расскажет и покажет? Люба, покажи нам, с чего надо начать?

**Сюжетно- ролевая игра « Искупаем Зайчика».**

Дети по очереди выполняют задания.

**Ведущая:** Какой Зайка чистый стал. Молодец, ребята, справились с заданием.

*Зайчик чихает.*

**Ведущая:** Ребятки, а что надо дать Зайчику, чтоб он прикрывал нос?

**Дети:** Носовой платочек.

**Ведущая:** Ну, что продолжаем играть.

**Игра: «Полезные продукты».**

На двух столах для каждой команды, лежат картинки с разными изображениями полезных и не полезных продуктов питания. Детям надо на магнитную доску прикрепить только полезные продукты питания, а на столах должны остаться не полезные.

**Ведущая:** Справилась правильно с заданием.

А какой же полезный продукт надо для Зайчика, чтоб он поправился?

**Дети:** Морковку, потому что много в ней полезных витаминов.

*Ведущая достает из кармана морковку .*

**Ведущая:** Давайте, угости Зайку витаминной морковкой. А сейчас Зайке покажем, как надо не скакать по лужам, а перепрыгивать их.

**Игра «Перепрыгни через лужу».**

На полу расположены в два ряда «лужи».

Ребенок должен перепрыгнуть через лужи.

**Ведущая:** Молодцы, ребята. Мы помогли зайчику. Зайчик, теперь понял, что по лужам скакать нельзя, а надо их обходить?

**Зайчик:** Теперь я все понял. Я ни когда не буду прыгать по лужам, чтобы не заболеть и буду беречь свое здоровье.

*Зайчик чихает и вытирает свой носик платочком.*

**Ведущая:** Ребята, скажите, а носовые платочки должны быть каждый день новые и чистые, или грязные?

**Ведущая:** А следующее задание **Игра: «Постираем платочки»**.

Дети надевают фартуки, берут по тазику, в них лежит по три платка, из кувшина наливают воду, намыливают платочки, имитируют стирку платков. По команде берут по одному платку, подбегают к веревке и вешают платочки.

**Ведущая:** Ребята, в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. А что для этого нужно, давайте повторим. (Нужно соблюдать режим дня, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и не менее важным, быть всегда в хорошем настроении.)

**Ведущая:** Зайчика мы возьмем с собой в группу, чтобы продолжить о нем заботиться, пока он не поправится. И ждет вас в группе угощение самое полезное для здоровья. Желаю всем здоровья!