**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ « КОЛОСОК»**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Физкультурный досуг в средней группе

на тему: « **Чтобы быть здоровым»**

Воспитатель группы:

Кочерещенко Т.К.

Марфино 2021г.

**Физкультурный досуг в средней группе**

**«Чтобы быть здоровым.»**

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- В игровой форме развивать основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость.

- Воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений.

- Способствовать развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности.

- Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.

- Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.

***Интеграция образовательных областей:*** «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Физическое развитие».

Оборудование:

- обручи 4шт, кегли12 шт,  , 2 мяча, круги –эмблемы синего и красного цвета по количеству детей, погремушки и мячи из сухого бассейна по количеству детей, центр ,угощение и медали, костюмы Бабы –Яги и Лешего,2 метлы.

Предшествующая работа:

- беседы на тему *«****Хорошо здоровым быть****»*;

- формирование у детей основных видов движений – лазанию, бегу, прыжкам и т. д. ;

- разучивание подвижных игр; пальчиковых и дыхательных гимнастик;

Ход развлечения

Дети под спокойную музыку заходят в зал и становятся в полукруг.

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас в этом зале. Я не зря с вами сегодня поздоровалась со слова «**Здравствуйте**», так как это слово означает пожелание каждому из вас – ***здоровья.*** ***-***А что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

Быть здоровым - это значит, никогда ничем не болеть.

Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и всё время улучшать.

- А как мы это можем сделать? (Ответы детей.)

Правильно нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы до старости не болеть***.***

***Сегодня праздник у вашего здоровья «день здоровья». Поэтому мы поиграем и  проверим, какое оно у вас.***

Внимание, внимание!
Спешу вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу вас пригласить!
За морями, за лесами,
Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она.

Хотите побывать в этой стране?

**Дети:**

**(ответы детей)**

**Ведущий:**

Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
*(Перестроение в колонну по одному.)*

**Коррегирующие виды ходьбы:**

*(песня про здоровый образ жизни)*

***Идем как маленькие гномики,***

*(ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)*

***А теперь, идем как великаны,***

*(ходьба на носочках, руки наверх)*

***Впереди большие камни,***

*(ходьба высоко поднимая ноги)*

***Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку,***

*(прыжки вправо и влево с передвижением вперед)*

***Впереди река, поплыли,***

*(ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)*

***Дальше, едем на лошадях***.

*(прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)*

***Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость,***

*(медленный бег)*

***Включаем вторую скорость***,

*(бег с ускорением)*

***Переключаем снова на первую скорость,***

*(медленный бег)*

***Осталось совсем немного, шагом марш!***

*(ходьба в колонне по одному)*

***Теперь пересаживаемся на весёлый поезд***

(под музыку поезд обходит площадку).

**Ведущий:**Ура! Мы добрались до страны ***«Здоровья»***

А для того чтобы наш праздник начался нам с вами надо разделиться на две команды. У меня в волшебном сундучке находятся кружки синего и красного цвета. Запускайте ручку в сундучок и вынимайте звёздочки. Кому вытянет самые большие звёзды, тот будет капитаном команд.(дети делятся на команды «Здоровячки «и «Крепыши» )*Входят Баба-Яга и Леший.*

**Баба-Яга и Леший:**

Что за сборище такое?

Почему веселый смех?

Я вам праздничек устрою –

Разгоню сейчас же всех!

Ну, чего вы здесь стоите?  (ответы ведущего и детей)

**Ведущий:**

Здравствуйте, гости дорогие! Ребята, скажите, пожалуйста, зачем мы собрались сегодня? (ответы детей). Верно, на замечательный и полезный праздник, посвященный дню здоровья! Мы веселые и бодрые, а вы,  почему вы такие сердитые?

**Баба-Яга и Леший:**

Почему, почему? Все - то у нас болит, и тело ломит, Леший - со мной никто не дружит, меня все бояться, потому, как от боли всего меня скривило и перекосило. Несправедливо!

**Ведущий:**

Это все от того, что вы здоровье свое не бережете, спортом не занимаетесь. Не огорчайтесь, давай мы с вами дружить будем. Как вы считает ребята.(ответы детей)

**Баба-Яга и Леший:**

Как **здорово**!

Пожалели нас.

А вы прямо из-за спорта и правильного питания здоровые такие? (ответы детей)? Не верим!!! (кричат, спорят)

**Ведущий:** Давайте, ребята,  покажем им какой в нашем теле здоровый дух! (ответы детей)

Баба Яга весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

**Баба-Яга и Леший:**

А вот если нужно через минное поле…..?!!!

1. **Конкурс *«Осторожно, минные поля!»*.** Всем членам команды нужно змейкой пробежать между кеглями. Выигрывает та команда, которая справиться с заданием

быстрее*.(музыка для конкурсов)*

**Баба-Яга и Леший:**

А со зрением у вас как??

**Ведущий:** тоже не жалуемся

1. **Эстафета *«Орлиный глаз!»***Каждый игрок команды мячом старается сбить как можно больше кеглей. Итог подводится по количеству сбитых кеглей.

**Баба-Яга и Леший:**ну молодцы, а вот капитаны то у вас наверно хиленькие ,если всю команду надо спасать небось не смогут, спрячутся*?!(веселая музыка для конкурсов)*

**Ведущий:** Ребята, есть у нас слабые здоровьем? (ответы детей)

1. ***Эстафета «Переправа».*** Капитаны команды переправляют детей из своей команды на другую сторону зала в обруче по одному человеку. Выигрывает команда, которая справилась с заданием быстрее всех*.(буду ,как папа)*

**Баба Яга и Леший** : наверно вы не умеете работать мысленно, загадочки разгадать не сможете.(смеется)

**Ведущий:** Давай загадывай, мы в раз справимся, ребята, как считаете (ответы детей)

Загадки о **спорте (Леший)**

1. Звучит свисток - забили гол.

Игра зовется как? *(футбол)*

2. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ….*(велосипед)*

3. Ног от радости не чуя

С горки страшной вниз лечу я,

Стал мне **спорт родней и ближе**

Кто, помог мне, дети….*(лыжи)*

4. Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие *(коньки)*

**Баба Яга и Леший**: А вот на моей метелке удержаться только самые сильные ….а у вас есть такие?(ответы детей)

1. **Эстафета «Бабки-Ёжки»**

Участник садится на метлу. В таком положении надо пройти дистанцию до ориентира и вернуться, передав метлу следующему участнику команды.(Б,Я хвалит детей и удивляется, что справились.

**Баба Яга и Леший**: Я вот дома вообще не могу согнуться, гибкости не хватает, спину клинит, с пока вещи не собрать, да и лень одолевает, а у вас такие есть ??(ответы детей)Не ВЕРЮ!!! Буду проверять, вот раскидаю игрушки, как вы в группе и посмотрю, как вы быстро уберёте…Что испугались??(ответы детей)

1. **Эстафета «Золушка»**

Одна команда собирает мячики и складывает их в свой обруч, другая собирает погремушки и складывает их в свой обруч. Чья команда быстрее соберёт свои предметы.

**Баба-Яга и Леший:**Какие вы молодцы! Какие быстрые и меткие ребята! Небось устали. Я пока на вас смотрела, тоже упражнения придумала. А ну, повторяй за мной!

**Танец «Пенечки - Елочки»**

**Баба Яга и Леший**: Мы теперь поняли, что здоровье надо беречь.!!!

Ведущий: Наше **путешествие в страну Здоровья» подошло к концу**. Очень приятно, что наши команды были сплочёнными и принимали активное участие в соревнованиях. Все команды показали отличные результаты.

Чтоб с болезнями не знаться

К докторам не обращаться

Чтобы сильным стать и смелым

Быстрым, ловким и умелым

Надо с детства, закалятся

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со **спортом в дружбе быть**!

**Баба Яга и Леший**:  а мы хотим вам в благостность наградить медалями и приятными подарочками. (награждают, общее фото, прощаются )

**Ведущий: Ну а нам пора возвращаться**

**Раз, два, три повернись и в садике очутись!**

**(беседа в группе, где были, что и кого видели, что делали?)**