**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №5 «Радуга»**

**Тутаевского муниципального района**

**Физкультурное развлечение**

**«Мы Простуды не боимся»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**в рамках проведения Недели здоровья**

**/открытый показ для педагогов ДОУ/**

**Инструктор по физической культуре**

**Николаева Татьяна Николаевна,**

**Высшая квалификационная категория**

**Тутаев**

**05 февраля 2018**

**Цель:** укрепление здоровья дошкольников средствами физической культуры.

**Задачи:**

1. Развивать двигательные качества и навыки дошкольников через физические упражнения.
2. Закреплять знания о здоровом образе жизни.
3. Формировать потребность и желание заботиться о своем здоровье.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Сегодня у нас, ребята, праздник - «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?  
(Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться).

**Инструктор:** Правильно, ребята.  
  Вместе с солнышком проснись,   
  На зарядку становись,  
  Будем бегать и шагать,  
  И здоровье укреплять.

**Звучит марш.**  
Ходьба обычная, на носках, «веревочка».  
Бег на носках, прыжки на двух ногах, подскоками, врассыпную.

Перестроение в три колонны.

О.р.у. с малым мячом.

Динамическое движение «Снеговик».

***Неожиданно появляется «Простуда».***  
**Простуда:** Ой, я так спешила, бежала,  
  А на зарядку опоздала.  
**Инструктор:**Ребята, вы знаете, кто к нам пришёл?  
**Дети:** Нет.  
**Простуда:** Как не знаете?  
  Я противная простуда.  
  И пришла я к вам оттуда.  
(Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять).

**Простуда:** Всех я кашлем заражу,  
  Всех я чихом награжу.  
**Инструктор:**Ничего Простуда у тебя не получится.  
      Видишь, наши дети занимаются физкультурой.  
  И болеть они не хотят.  
**Простуда:**  Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,  
       Всех болезнью заражу  и микробами награжу.  
**Инструктор:**Мы зарядку делали.  
  Прыгали и бегали.  
  Стали мы умелыми,  
  Сильными и смелыми. Будешь с нами дружить?  
**Простуда:** (топает ногами)  
    Не хочу я вас, дружков.  
  А хочу вас заразить,  
  И микробами наградить.  
  Будете в кроватках лежать,  
  И лекарство принимать.  
**Инструктор:**Ничего у тебя не получится. Мы будем мышцы укреплять, руки, ноги тренировать. Посмотрим, кто сильнее? Ты или наши ребята?

**Круговая тренировка.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке.
2. Ползание под дугой.
3. Перепрыгивание из обруча в обруч.
4. Метание в цель.
5. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

**Простуда:**  Ну и что, я тоже так умею ( Пытается пролезть под дугой. Не получается).  
**Инструктор:**Ребята, давайте прогоним простуду.  
                    Ручками захлопаем, ножками затопаем.  
    Скажем вместе: раз, два, три,  
    Ты, простуда, уходи!!!

*Простуда убегает.*

**Эстафета «Овощи фрукты».**

**Эстафета «Лыжня».**

**Эстафета «Хоккей».**

**Динамическое движение «Чух-чух-паровозик».**

**Входит Доктор Айболит.**

**Доктор Айболит:**Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит?  
**Инструктор:**Здравствуй, Доктор Айболит! Ничего у нас не болит. Мы делали зарядку. И к нам примчалась Простуда. Ребята, расскажите, что хотела сделать Простуда? (Хотела нас заразить. Чтобы мы заболели. Чтоб поднялась температура, начался кашель, насморк.  Но мы всегда делаем зарядку, принимаем витамины, пьем соки.

**Доктор Айболит:** Зарядка всем полезна,  
 Зарядка всем нужна.  
    От лени и болезни,  
    Спасает нас она!  
        И куда же делась эта Простуда?  
**Инструктор:**А мы её прогнали. Правда, ребята?  
**Дети:** Да.  
**Доктор Айболит:** Вы ребята - молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Получайте витаминки. Будьте всегда здоровы!

Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.

Интернет-источники:

https://infourok.ru/sportivnoe-razvlechenie-mi-prostudi-ne-boimsya-1809172.html