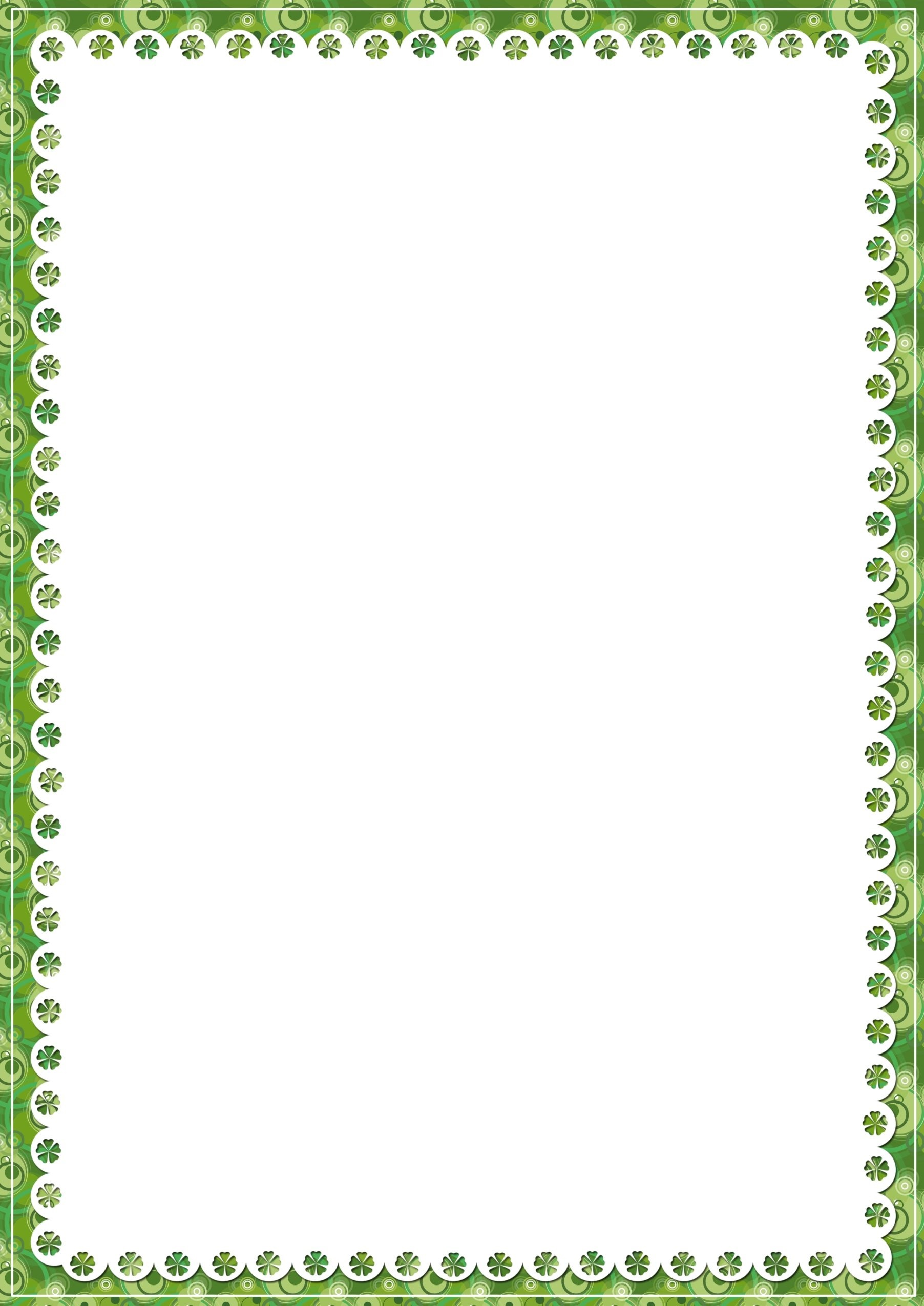
****

**«Мы здоровые ребята»**

**Программное содержание:**

*Образовательные задачи:* совершенствовать умения действовать по сигналу, ползать на четвереньках, перешагивать через предметы, кидать мяч в корзину, применять нетрадиционное спортивное оборудование (массажную дорожку)

*Развивающие задачи:* развитие двигательной активности, меткости, умения повторять движения за воспитателем.

*Воспитательные задачи:* воспитывать дисциплинированность, активность в ходе досуга.

**Оборудование:** дорожка для перешагивания, массажная дорожка, мячи, корзины.

**Ход досуга:**

В группу заходит девочка Катя, кашляет, чихает, шмыгает носом.

Воспитатель здоровается с ней и спрашивает?

-Что с тобой случилось? Почему ты кашляешь, шмыгаешь носом? Ты заболела?

Катя: Да, я болею, часто простужаюсь, у меня совсем нет сил, что мне делать, чтобы не болеть?

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, крепким и сильным надо заниматься спортом: каждое утро делать зарядку, заниматься физкультурой, есть витамины (фрукты и овощи). Вот в нашей группе все дети занимаются спортом и не болеют. Ты хочешь стать такой же как они?

Катя: Конечно, хочу, мне так надоело болеть.

Воспитатель: Ребята, давайте покажем Кате, как надо заниматься физкультурой. Но для начала сделаем зарядку

Раз, два, три, четыре, пять (дети шагают)

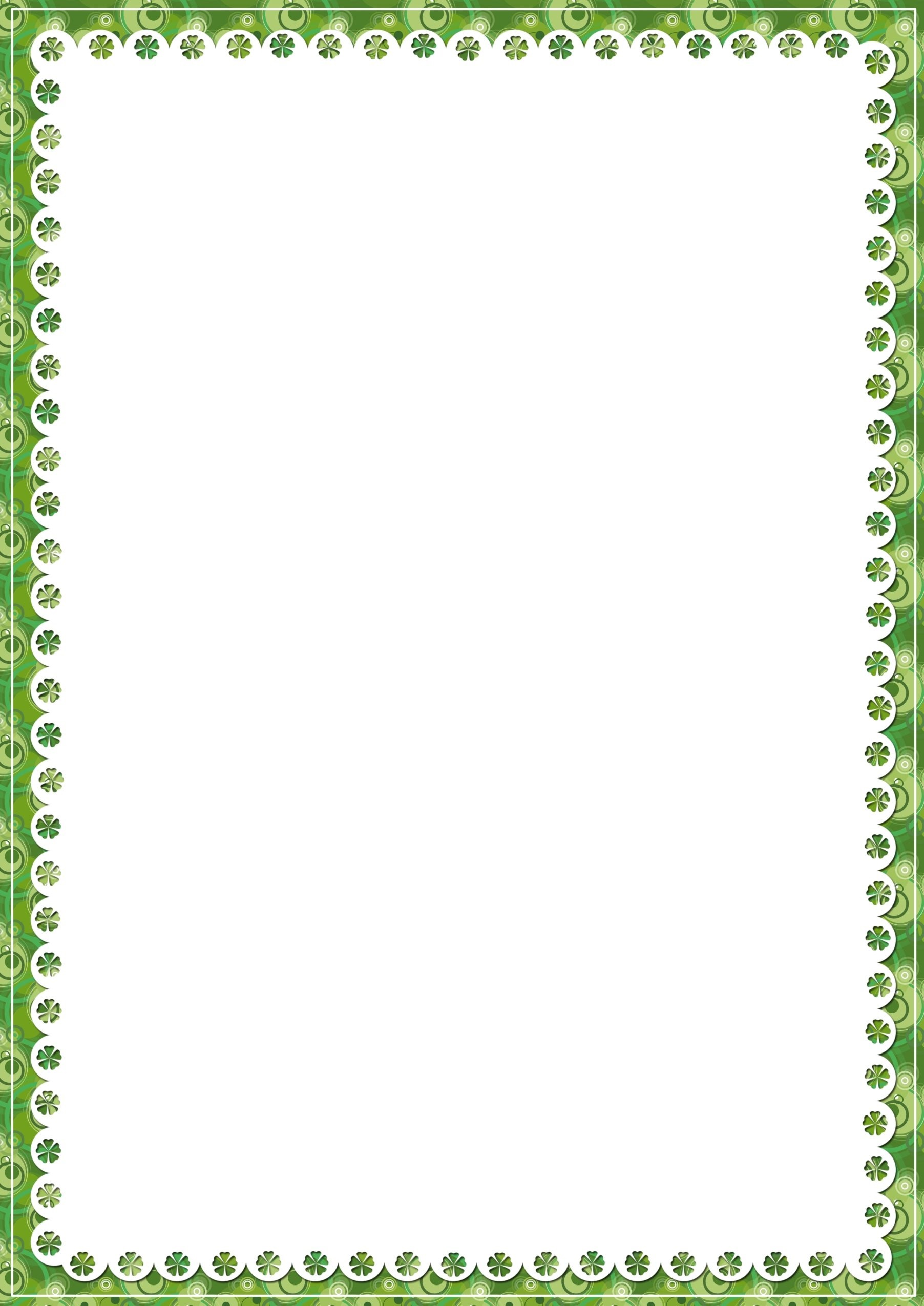
Начинаем мы играть (потянулись)

Спинку бодро разогнули

Ручки к верху потянули,

Ножками потопали,

Ручками похлопали,



Вот и стали мы сильней (показали силу)

Здоровей и веселей (улыбнулись друг другу)

Воспитатель:

1. Мы ребята хоть куда и шагаем без труда (дети перешагивают через предметы)

Воспитатель:

2. Как зайчата на лугу

В обруч прыгнем на ходу (дети прыгают в обруч)

Воспитатель:

3. Любим бегать по дорожке,

Разминать стопу у ножки.

(дети ходят по массажной дорожке)

Воспитатель:

4. Любим в мячик мы играть

и в корзинку попадать

(дети кидают мячи в корзину)

Воспитатель:

5. Ползаем на четвереньках

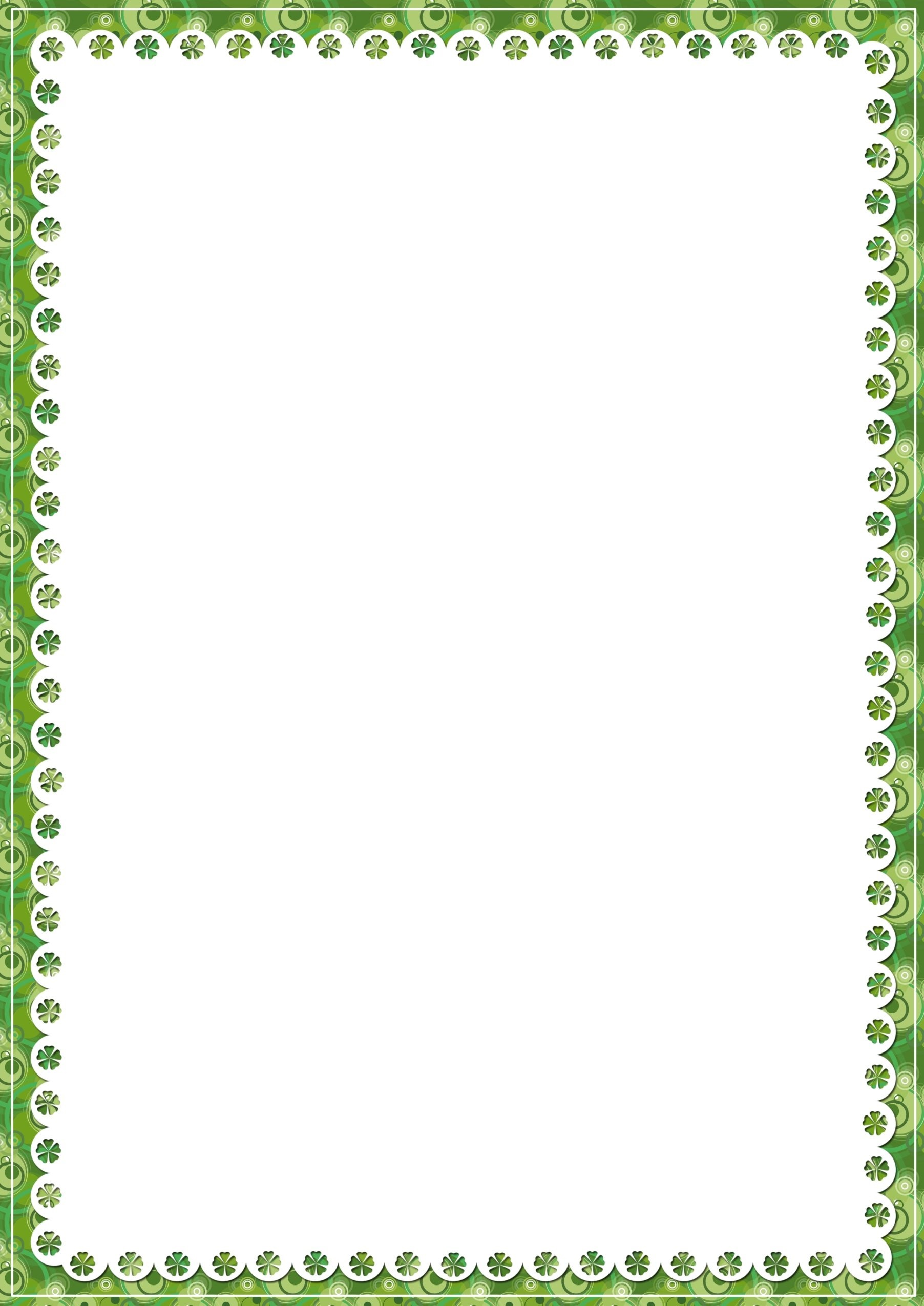
И несколько нам не лень

(дети ползают на четвереньках до игрушки Мишки)

Воспитатель: Молодцы ребята! сильные, ловкие. Ну что, Катя, тебе понравилось заниматься физкультурой?

Катя: Да, очень! У меня даже насморк почти прошел и кашля нет. Спасибо вам большое, ребята! Теперь я каждый день буду делать зарядку и заниматься спортом, чтобы быть такой же сильной и крепкой как вы!

Воспитатель: Я очень рада, что мы тебе помогли. А еще я приготовила для вас гостинец, вкусный, полезный, витаминный сок. Пейте на здоровье!



Чтоб здоровье укрепить,

Нужно витамины пить.

(дети пьют сок)

Воспитатель:

Вот какие мы ребята сильные, здоровые, ко всему готовые!