

Физкультурный досуг «Расскажи-ка о здоровье»

Цель – выполнение заданий в ходе эстафет.

Задачи:

- определить верные и ложные утверждения;
- правильно и быстрее соперников выполнить задания в эстафете;
- перечислить способы поддержания здоровья;
- соблюдать технику безопасности при пользовании инвентарем, не толкать участников;
- соблюдать дисциплину.

Оборудование: конусы – 8 шт., обруч большой – 2 шт., кегля – 4 шт., модули для прыжков – 10 шт., ведро детской – 2 шт., мяч малый – по количеству детей, самокат – 2 шт., мяч большой – 2 шт., фишки-эмблемы «Здоровый образ жизни».

Ким: Здравствуйте, дети!

Кто из вас стоит – грустит,

У кого кислый вид?

Наше Развлечение

Поднимет настроение.

Жорик: Здравствуйте, давно не виделись!

Вы заждались, небось обиделись?

Ким: Жорик, что стряслось? Почему ты задержался?

Жорик: У меня было важное дело – я лечил своего друга Лёлика.

Ким: Ты сам его лечил?

Жорик: Конечно. Я давал ему варенье, пепси-колу, чипсы, куда ж без них...

Айболит: Мне это слышалось? От таких слов мне стало дурно! Как ты его лечил? Чипсами?!

Жорик: А вы кто?

Ким: Ты не знаешь? Дети, а вы знаете?

Айболит: Здравствуйте, дети. Я не мог оставаться в стороне. Нужно рассказать этому мальчишке что такое здоровье и как его поддерживать.

Ким: Мы поможем вам в этом. Правда, дети?

Айболит: А вот я сейчас проверю, как вы правильно питаетесь и все знаете. Я спрошу, вы не зевайте, хором дружно отвечайте!

- Каша – вкусная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Лук зеленый иногда, нам полезен, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- В луже грязная вода нам полезна иногда? (дети отвечают: «Нет!»)
- Щи – отличная еда, это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (дети отвечают: «Нет!»)
- Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (дети отвечают: «Да!»)
- Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (дети отвечают: «Да!»)
- Овощей растет гряды, овощи полезны? (дети отвечают: «Да!»)
- Сок, компотик иногда, нам полезны, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (дети отвечают: «Да!»)
- Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (дети отвечают: «Да!»)
- А раз полезная еда, будем мы здоровы? (дети отвечают: «Да!»)
- Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Это правильно, друзья? (дети отвечают: «Да!»)

Ким: Ну, что Айболт, убедился, что наши дети знают, что полезно, а что вредно?

Айболит: Да. А ты, Жорик, запомнил.

Жорик: И это всё? А я то думал...

Ким: Нет, конечно. Для здоровья очень важно поддерживать тело в тонусе. Заниматься спортом, делать зарядку. Дети, покажем какие мы спортивные?

Жорик: Вместе вы то все знаете и умеете. А если разделить вас? Справитесь?

Айболит: Дети, давайте поделимся на две команды: команда Айболита и команда Кима.

Жорик: Первое задание - «Поменяй кеглю» (Первые игроки бегут с кеглей зеленого цвета до обруча, в котором стоит кегля красного цвета, меняет кеглю и, бежит передавать эстафету (кеглю) следующему игроку).

Жорик: В первой эстафете победила команда ..., вы получаете фишку.

Ким: Следующая эстафета «Классики» (Прыжки из обруча в обруч (классики), назад к команде – бегом)

Айболит: Эстафета «Крепкая цепочка» (Все участники команды берутся за талию друг друга и обходят конусы. Задача – не расцепиться, пробежать до финиша командой)

Жорик: Эстафета «Липкий мяч» (Участники команд разделяются на пары, каждая пара зажимает мяч грудью. Задача: пробежать до конуса и обратно, не уронив мяч)

Ким: Эстафета «Полоса препятствий» (Участник команды бежит, пролезает в обруч, бросает мяч в цель, возвращается к команде бегом)

Айболит: Эстафета «Гонки на самокатах» (Первые игроки в командах объезжают на самокате вокруг ориентира и передают самокат следующему)

Жорик: Сегодня победу одержала команда ..., но я видел, что вторая команда тоже старалась. Вы и правда, все очень быстрые, ловкие и сильные. Если вы такие умные, подскажите, как мне вылечить моего друга?

Айболит: Вы правы, нужно пить теплый чай с медом, травяные настойки.

Ким: А чтобы укрепить иммунитет, важно правильно питаться, есть фрукты и овощи, в которых содержатся витамины, закаляться, делать зарядку, заниматься спортом.

Айболит: Верно, вы все говорите. Дети, я хочу вручить вам значки, которые подтверждают, что вы знаете о здоровом образе жизни. А Жорику и Киму вручим?

Ким: Спасибо, Айболит.

Жорик: Спасибо, дети. Это благодаря вам я понял, что о здоровье нужно заботиться. Правильно питаться и заниматься спортом.

Айболит: Богатырского здоровья я хочу вам пожелать,

Ким: Лучше всех на свете бегать,

Жорик: В игры дружно всем играть! До свидания!