Муниципальное казенное дошкольное учреждение

детский сад №7 «Солнышко»

Чистоозерного района Новосибирской области

**Физкультурный досуг на день здоровья**

**«В гости к Зайке»**

**во второй младшей группе**

 Подготовили: инструктор по

 физической культуре

 Прищепа Т.А.

Чистоозерное, 2017

**Ведущий**

Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными и красивыми*.*

**Ведущий**

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ребята, зайчик Вася заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика.*

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Теперь пойдем по узкой тропинке. (Ходьба по узкой дорожки из линолеума).

А сейчас нужно перепрыгнуть через ручейки (прыжки через цветные ручейки).

Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

мы бежать не перестанем.

**Ведущий**

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Цветок».*

**Ведущий**

Вот мы и пришли к зайчику.

*Стучит в домик.*

**Зайчик**(чихает и кашляет)

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.

**Ведущий**

Зайчик мы получили твое письмо, и пришли тебе помочь. Сегодня мы отмечаем всемирный день здоровья и сейчас тебе расскажем и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть -  каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик**

А меня научите?

**Ведущий**

Конечно, смотри и повторяй.

**Зайчик**

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий**

А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик**

А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Ведущий**

Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик**

Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке помоется!

**Ведущий**

Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть.

**Ведущий**

Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята? Играть в различные подвижные игры, больше времени проводить на свежем воздухе. И сейчас я вас всех вместе приглашаю поиграть и повеселиться.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

 Игра «Найдем зайку»

**Зайчик**

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

**Ведущий**

Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немного отдохнут.

 А теперь нам пора возвращаться в группу.

**Зайчик**

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

**Ведущий**

 Наш праздник подошел к концу. До свидания, ребята!