

## **ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать потребность заниматься физическими упражнениями самостоятельно; совершенствовать навыки детей в основных движениях; создавать положительный эмоциональный климат при выполнении упражнений.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** плакаты, флаги, султанчики, ленты, цветы, магнитофон, мягкие бревна, мячи, обручи.

### **Ведущий**

Реют знамена над стадионом,  
Радостно песни повсюду звенят.  
В ногу шагаем стройной колонной,  
Мы на спортивный выходим **парад!**

(Под марш дети входят на спортивную площадку, начиная с подготовительной группы).

**Ведущий** продолжает прямо во время марша:

Полюбуйтесь, поглядите  
На веселых дошколят!  
Олимпийские надежды  
Нынче ходят в детский сад!  
Кто с мячом, кто со скакалкой,  
За рекордом ждет рекорд.  
Смотрят с завистью игрушки  
На ребят, что любят спорт!  
Футболисты и гимнасты,  
Есть атлеты и пловцы,

Вот какие молодцы!

Парад! Стой! Раз-два!  
Нале-во! Равняйся! Смирно!

### **Переключка детей:**

1.  
Ветер крылатый мы обгоняем!  
Первые в беге ленточки рвем!

2.  
Точно в ворота мяч забиваем,  
Прыгаем ловко и быстро плывем!

3. Каждый твердо знает:  
Физкультура укрепляет  
Наши мышцы, тело,

4.  
Физкультура помогает  
Сильным быть и смелым!

5.  
Кто всех быстрее,  
Кто всех ловчей,  
Нам очень интересно!

6.  
Пусть слышится веселый смех  
И не смолкают песни!

Дети исполняют **ПЕСНЮ** на спортивную тему.

Все садятся на свои места.

### **Ведущий**

По земле шагает лето!  
Ярким солнцем все согрето!  
Солнце, солнце! Жарко грей!  
Будет праздник веселей!

Выступает подготовительная группа.

## **АЭРОБИКА** (с султанчиками)

### **Ведущий**

А теперь вы увидите самых маленьких участников нашего праздника. Это ребята из младшей группы.

### **«МЫ ЗА СОЛНЫШКОМ ШАГАЕМ»**

У воспитателя в руках солнышко, а у детей – цветы. Звучит веселая музыка (как фон).

### **Восп.**

Солнце встало на заре,  
Побежало по траве.  
Мы за солнышком идем,  
Сто друзей себе найдем!  
(Ходьба за воспитателем стайкой к середине площадки)

Мы шагаем, мы шагаем  
Прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки!  
(Ходьба стайкой за воспитателем  
20 сек.)

На полянке расцвели  
Белые ромашки,  
Голубые васильки,  
Розовые кашки!  
Все цветочки улыбнулись,  
Прямо к солнцу потянулись!  
(Дети поднимают руки вверх и опускают вниз по показу 5-6 раз)

На носочки поднимитесь  
И с цветочком покругитесь!  
(в обе стороны)

Ты цветами помаши,  
Цветы солнцу покажи!  
(Покачивания из стороны в сторону, размахивая руками)

Молодцы, ребята! Садитесь на свое место.

### **Ведущий**

Кто дружнее всех? Как узнать?  
Просто надо поиграть!  
Вы друг другу помогайте  
И в беде не оставляйте!  
Как лесные муравьи –  
Очень дружные они!

Эстафета для подготовительной группы «**МУРАВЬИШКИ**»  
(2 команды по 4-5 человек переносят через себя поролоновое бревно, затем его перепрыгивают, и так до поворотной стойки, берут бревно в руки и все вместе бегом тащат его на линию старта)

### **Ведущий**

Яркий мячик, круглый мячик,  
Вот как весело он скачет!  
Очень мячик шустрый,  
Потому, что круглый!  
Нужно с мячиком играть,  
Убежать ему не дать!  
В обруче – поменять,  
А уж если он убежит – догонять!

### **ЭСТАФЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ПОМЕНЯЙ МЯЧИК»**

### **Ведущий**

А сейчас ребята из средней группы покажут, как физкультурой занимаются зверушки в лесу.

## **Воспитатель**

В лес к зверюшкам поедem на машине.

(Звучит ритмичная музыка)

У детей в руках яркий обруч (руль).

Под музыку:

Мы едем, едем, едем

В далекие края...

1.

Обруч перед собой, как руль.

Ходьба с притопыванием  
врассыпную.

2. Потихоньку входим в лес,

Не шумите,

Птичек и зверей не спугните

(повт. 2 раза)

Ходьба на носках, обруч в одной  
руке, затем в другой.

3.

Здесь высокая трава, не зевай!

Ноги выше ты свои поднимай!

(повт. 2 раза)

Ходьба высоко поднимая колени,

Обруч одет на себя, руки

выпрямлены вниз.

4.

Вот зеленая лужайка –

Порезвимся здесь, ребятки!

Бег в обруче врассыпную (15 сек.)

5.

Стоя в обруче, обруч лежит на  
земле.

Светит солнце хорошо,

Бабочки летают высоко.

(Ноги на узкой дорожке, руки

внизу. Маховые движения

прямыми руками вверх-вниз через

стороны, 5-6 раз)

6.

Из травы глядит зайчишка,

Он боится нас, трусишка!

(Приседания 5-6 раз, приговаривая:  
спрячется и выглянет)

7.

Скачет весело кузнечик,

Ну совсем как человечек.

Прыг – скок, прыг – скок,

По тропинке топ – топ.

(повт. 2 раза, 8-10 подпрыгиваний,  
8-10 шагов)

8.

Мишка по лесу идет,

Песню сам себе поет: р-р-р.

(Ходьба вокруг обруча со  
звукоподражанием)

9.

С вами мы в лесу гуляли,

Свежим воздухом дышали,

Со зверями поиграли,

Чудно время провели!

(Сели на машинки и поехали  
домой)

## **СЮРПРИЗНЫЙ МОМЕНТ**

### **Айболит**

Ох, дети! Я еле успел на ваш  
праздник!

По полям, по лесам, по лугам

Я бежал,

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад,

Детский сад.

Вдруг горы встают у меня на пути,

И я по горам начинаю ползти,

А горы все выше, а горы все круче,

А горы уходят под самые тучи!

И сейчас же с высокой скалы

Спустились ко мне орлы:  
- Садись, Айболит, верхом,  
Мы живо тебя доведем!  
И вот я здесь!

А: У вас ангина?

Д: Нет!

А: Скарлатина?

Д: Нет!

А: Холерина?

Д: Нет!

А: Аппендицит?

Д: Нет!

А: Малярия и бронхит?

Д: Нет! Нет! Нет!

А: Ох, какие вы здоровые дети!

Вы только посмотрите!

(Подходит, осматривает детей)

Все веселые, загорелые, нет

болезней никаких. А к проверке вы  
готовы?

Д: Да, готовы.

А:

На ноги вставайте!

Все дышите! Не дышите!

Все в порядке, отдохните!

Руки вместе поднимите!

Превосходно, опустите!

Наклонитесь! Станьте прямо!

Улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Вы действительно здоровы!

А сейчас, ребята, вам

Я один вопрос задам.

Вы **ЗАГАДКИ** отгадайте,

Дружно хором отвечайте.

Ярким утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (велосипед).

Он лежать совсем не хочет,  
Его бросишь – он подскочит.  
Бросишь снова – мчится вскачь.  
Отгадай, что это? ... (мяч)

Когда апрель берет свое,  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она через меня.  
(Скакалка)

Молодцы, ребята! Все загадки  
отгадали.

Ведущий

Доктор Айболит, а давай дети с  
тобой поиграют, и ты убедишься,  
какие они у нас ловкие.

### **ИГРА «ПОЙМАЙ РЫБКУ!»**

Играть с тобой будут ребята из  
подготовительной группы. У них у  
всех сзади хвостики с рыбками, а  
ты рыбку будешь ловить. У кого  
выдернешь хвостик, тот садится  
отдыхать. А потом мы посчитаем,  
сколько рыбы ты наловил.

Айболит

Хорошо, давайте начнем игру. Раз-  
два-три! Беги!

(Когда Айболит выдернет  
несколько лент, игра  
заканчивается)

Айболит хвалит ребят:

Очень трудно вас догнать, вы такие  
быстрые. Давайте сейчас поиграют  
ребята помладше, из старшей  
группы, а вот ты, Рома, как самый  
быстрый будешь ловить.

А играть мы будем в игру «**МЫ – ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА**». Ребята старшие, выходите сюда. (Игра повторяется 3-4 раза с разными ловишками)

Айболит хвалит ребят за ловкость и приглашает всех вместе потанцевать.

Все встают в 1-2 круга и танцуют **ТАНЕЦ МАЛЕНЬКИХ УТЯТ.**

Все садятся на свои места.

**Ведущий** (Айболиту)

Сегодня мы еще раз убедились, что дети наши растут сильными, ловкими и смелыми.

**Айболит**

А теперь пора прощаться,  
Всем желаю закаляться,  
Не болеть и не хворать,  
Физкультурниками стать.  
А ради праздника для вас  
Я тут кое-что припас.  
Витаминные призы!  
Я надеюсь, рады вы?

**Ведущий**

Закончить праздник нам пора!  
Крикнем празднику УРА!  
Всем вручаются витаминные  
призы, звучит веселая ритмичная  
музыка.

**Составила: инструктор по  
физической культуре  
Кузнецова И.И.**