

Развлечение «Мы простуды не боимся»

*Материал подготовили инструктора ФК
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр- детский сад № 8»
Демченко Алина Григорьевна;
Мигова Анна Викторовна*

Дети входят в зал с флажками, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.

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. Упражнение с флажками.

Неожиданно появляется «Простуда» (воспитатель или помощник воспитателя)

Простуда: Ой, я так спешила, бежала,
А на зарядку опоздала.

Инструктор: Ребятки, 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: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!
Закаляться мы готовы,
И зарядку выполнять,
Бегать, прыгать и скакать.

Звучит марш.

1. Дети шагают.
2. Бегут на носочках.
3. Прыгают на двух ногах.
4. Бегут на носочках.

Инструктор: Мы бежали, мы бежали,
И немножечко устали.

Мы присядем, отдохнём, (приседает с детьми, отдыхает присев)
И опять шагать начнём.

(Упражнение повторяется)

Инструктор: Ничего « Простуда» у тебя не получается.

Видишь, наши детки, как 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.

Вставайте ребятки, мы покажем «Простуде» какие мы умелые, сильные и смелые.

Пальчиковая игра «Пирожки»:

Раз, два, три, четыре,
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружочки,
И слепили пирожочки.
Пирожки с начинкой,
Сладкою малинкой.
Из печи достали,
Угощать всех стали.

Простуда: Не хочу я пирожков! (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 петь и плясать.

Ручки, ножки тренировать. Выходите, ребята, будем зайчиками, будем делать «зайкину зарядку».

Выполняется «Заячья зарядка»

Инструктор: А теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?

Игра-упражнение «Кто ловкий?» (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в воротики).

Простуда: Ну и что, я тоже так умею. (Пробегает по доске, пытается пролезть в воротики, не получается).

Инструктор: Ребята, давайте прогоним простуду.

Ручками захлопаем, ножками затопаем.
Скажем вместе: раз, два, три,
Ты, простуда, уходи!!! («Простуда» убегает)

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». Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют 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, ребятки?

Дети: Да.

Доктор Айболит: Вы ребятки молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витаминку. Будьте всегда здоровы!

Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.