



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад поселка Сахарного Завода  
Лебедянского муниципального района Липецкой области

## СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

*«Мы простуды не боимся!»*

средняя и старшая группа

Подготовил:  
инструктор по  
физической культуре  
Попова М.А.

2016г.

Развлечение «Мы простуды не боимся»

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.**(выполняют упражнения в кругу)

1. Дети шагают.
2. Бегут на носочках.
3. Прыгают на двух ногах.
4. Бегут на носочках.
5. Выполняют подскоки.
6. Бегут на носочках.
7. Шагают, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

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

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

( Упражнение повторяется)

**Инструктор:** Ничего, Простуда, у тебя не получается.

Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой.

Потому что- (хором) **МЫ ПРОСТУДЫ НЕ БОИМСЯ!**

Нам помогает хорошее настроение.

- Как живете?
- Вот так! (*можно показать большой палец руки*)
- Как плывете?
- Вот так! (*показать движения пловца*)
- А глядите?
- Вот так!(показать руками глаза)
- А бежите?
- Вот так!(бег на месте)
- Ждешь обед?
- Вот так!(глядят живот)
- Машешь вслед?
- Вот так!(помахать рукой)
- Утром спите?
- Вот так!(изобразить спящего)
- Как шалите?
- Вот так!

**Простуда:** Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,

Всех болезнью заражу и микробами награжу.

**Инструктор:** Нет, Простуда, наши детки болеть не хотят, и поэтому- Мы зарядку делали;

Прыгали и бегали.

Стали мы умелыми,

Сильными и смелыми.

Вставайте ребятки, мы покажем Простуде какие мы умелые, сильные и смелые. А поможет нам стать такими конечно же витамины.

**1 эстафета. «Витаминки».**

Детям нужно принести «витаминку», (мячик) лежащую в корзинках. Для этого нужно пройти полосу препятствий – пролезть через тоннель, перепрыгнуть через кубики.

**Простуда:** А я хочу вас заразить

И микробами наградить.

Будете в кроватках лежать,

И лекарство принимать.

**Инструктор:** Ничего у тебя не получится. А теперь посмотри, Простуда, кто сильнее? Ты, или наши ребята?

**2 эстафета. «Кто ловкий?»** (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем прыгают в мешках вокруг конуса, снимают мешок и снова по скамейке).

**Простуда:** Ну и что, я тоже так умею. (Пробегаю по скамейке, пытаюсь попрыгать в мешке, 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.