Сценарий физкультурного досуга для детей средней группы

«В гости к Мойдодыру!»

Подготовила:

Инструктор по ФК

О.С. Гуркова

**Цель:** создание бодрого и жизнерадостного настроения, удовлетворение природной потребности детей в движении.

# Задачи:

* воспитывать потребность в систематических занятиях спортом, в здоровом образе жизни;
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* формировать коммуникативное поведение на мероприятии.
* упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры с предметом в руках.
* развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
* упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.
* упражнять в лазанье под дугу.

# Оборудование:

Обручи 5шт, продукты игрушки, ворота 3 шт., игрушечная посуда, скамейка.

# Ход мероприятия:

*Дети строятся в шеренгу в спортивном зале.*

# Инструктор:

Здравствуйте, ребята!

Приглашаю вас сейчас пойти в гости к Мойдодыру. Вы согласны пойти со мной?

*Ответы детей.*

Ясным, радостным деньком в гости мы пойдём. Дружно, весело шагай, от меня не отставай.

Будем ноги поднимать, чтобы им работу дать *(шагают за ведущим)*

А сейчас прыжки по кочкам, очень тихо на носочках.

Если с кочки упадёте, то утонете в болоте. *(из обруча в обруч)*

Впереди видна гора, в той горе видна нора,

Чтобы дальше нам пройти, надо по туннелю проползти *(ползание)*

По дорожке мы пройдём к Мойдодыру попадём.

*Дети строятся в круг.*

*Под музыку выходит Мойдодыр.*

**Мойдодыр:** Здравствуйте, гости дорогие. Я всегда рад гостям и грязнулям, и чистюлям. А есть ли среди вас грязнули? У кого на шее вакса? У кого под носом клякса? Дружите с водой?

О*тветы детей.*

# Инструктор:

Ребята, а давайте Мойдодыру покажем, что вы делаете утром, сразу после того как проснулись. *Инструктор называет процедуры и все вместе их выполняют под музыкальное сопровождение.*

1.«Потягушки»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. «Чистка зубов»

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, «чистим зубы» правой рукой, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

 3. «Мытье лица»

И. п. - стойка ноги на ширине плеч,

руки вниз. Наклон вперед, руки «умывают лицо»; выпрямиться, вернуться в исходное положение

 4. «Мытье головы»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руками «моем голову», встать, вернуться в исходное положение

 5.«Мытье ног»

И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног «мыть ноги». Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

6.«Идем в садик»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

*Дети садятся на стульчики*

# Мойдодыр:

Молодцы!

Чтоб зимой и летом были вы здоровы, мои советы слушать вы сейчас готовы?

*Ответ детей*

**Мойдодыр**: Чтобы быть здоровым надо не только дружить с водой, но и заниматься физ-рой, правильно питаться, любить полезные продукты. А вы знаете какие продукты считают полезными и не полезными?

# Инструктор:

А вот сейчас мы это проверим, каждый из вас пойдет в магазин и выберет полезный продукт.

# 1 задание:

*Дети выполняют задание поточным способом.*

* Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).

*Берут продукт и переходят к следующему заданию.*

* Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с предметом в руках3 раза подряд.

# Мойдодыр:

Ты кашу всю скушал? -тарелку помой, а то там микробы целой горой усядутся дружно и будут болтать - «Как хорошо нам ребят заражать»!

**2 задание:**

*Детям раздают разную игрушечную посуду.*

Пройти по скамейке, в руках предмет посуды, ставят посуду в «раковину».

# Мойдодыр:

Чьи это крылышки быстро мелькают? Мухи по комнате вашей летают. На мусорной куче они побывали микробов на лапки свои нацепляли потом прилетая, садятся на хлеб, чтоб заразился скорей человек Животных ребята вы охраняйте, но этих злодеек в дом не пускайте.

 **3 задание - игра**

Дети летают, произнося звук з-з-з (под муз жужжание), потирают лапки, после того как топнет ногой Мойдодыр – улетают на стульчики.

# Мойдодыр:

А вы знаете для чего надо мыться? О*тветы детей.*

Чтобы смыть грязь, в которой живут… микробы страшные!

Вредины ужасные! Они любят не букашек, а грязных замарашек!

Так и ходят кругом, ищут тех, кто воды боится и не любит мыться. А мы сейчас все микробы смоем.

# Пальчиковая гимнастика: *«Душ»*

Ну-ка, дырчатая туча *(сжать-разжать кулачки)* Поливай водичкой руки, *(потирать кисти рук)* Плечики и локоточки, *(потирать плечики и локоточки)*

Пальчики и ноготочки, *(потирать пальчики и ноготочки)* Мой затылочек, височки, *(потирать затылок, височки)* Подбородочек и щечки. *(потирать подбородок и щеки)*.

**Инструктор:**

Ну вот наше занятие - путешествие подошело к концу, сегодня мы с вами поняли, что чтобы быть здоровым нужно, умываться, делать зарядку, правильно питаться, и сохранять вокруг себя чистоту!

**Мойдодыр:** Сегодня я увидел, что у меня появилось очень много помощников! И теперь всем достанутся подарки от меня (эмблемы с изображением Мойдодыра)

До свиданья, ребята, до новых встреч!