

# Спортивный досуг в ДОУ

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

Создать радостное настроение у детей.

Продолжить накапливать двигательный опыт.

Развивать внимание, выносливость, меткость.

Продолжить работу в команде.

**Оборудование:** мячики, обручи, мишени, овощи, фрукты с буквами, маски- лук, чеснок, вирус.

## **Ход мероприятия:**

Ведущий:

Здравствуйтесь ребята, озорные дошколята,

Вас давно сижу и жду,

Поиграть с вами хочу.

А знаете ли вы, что есть на свете страна «Витаминия» и я хочу пригласить вас туда.

Отправляемся? Подтянулись! Улыбнулись! Ой, что-то мы забыли сделать? (ответы детей)

## **Музыкальная разминка «Делай так»**

Ведущий: вот мы и попали в страну «Витаминию».

В корзинке лежит морковь с буквой А.

Ребята нас встречает витамин А. Витамин А - это витамин роста. Странно, почему витамин А на морковке? (ответы)

Помни истину простую —

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Так же Витамин А помогает нам расти, он тянет нас вверх.

Сейчас мы поработаем, как наш волшебный витамин.

## **ЭСТАФЕТА 1**

### **Ходули**

А теперь нам улыбается витамин В (Помидор с витамином В)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.

Он живет в помидорах, шпинате, и горохе. Хотите с ним поиграть?

Чтобы казаться выше встанем на ходули.

## **ЭСТАФЕТА 2**

### **Метание мячей в цель.**

Крепкие руки, меткий глаз

Трудно было бы без нас.

В цель мячи кидаем-

Точно попадаем.

Что нас ждет дальше? (На тарелке лежит витамин С)

Это знаменитый витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

В капусте, яблоке, лимоне, апельсине он живет

Всем здоровье придает.

Поиграем с ним?

## **ЭСТАФЕТА 3**

### **Прыжки на джампере.**

Ребята, если правильно питаться и получать с продуктами нужные для нас витамины, а также заниматься спортом, закаляться и побольше бывать на свежем воздухе, то никакой Вирус нам не страшен

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С

Ведущий: молодцы ребята, порадовали вы меня, много витаминов вспомнили.

Я приготовила для вас фрукты.

Угощайтесь, поправляйтесь, не болейте никогда!

До свидания, детвора!

