**«Наступают холода – физкультура нам нужна!»**

**Ход досуга.**  
**Инструктор:** Осень в окна постучалась,   
Дождь и ветер принесла!  
Наступают холода!  
Только это не беда!  
В зал спортивный в этот час,   
Пригласим сегодня вас.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается у нас!  
**Инструктор:** А скажите – ка, ребята, что нужно делать по утрам?   
**Дети:** Зарядку.  
Полина:   
Для чего нужна зарядка?   
Это вовсе не загадка –   
Чтобы силу развивать,   
И весь день не уставать!  
**Инструктор:** Правильно!   
Чтобы нам не болеть и не простужаться, Мы зарядкой всегда будем заниматься!  
Проведем сейчас разминку вместе с вами!   
Под музыку *«Веселая зарядка»* дети вместе с инструктором выполняют упражнения.

**Доктор Пилюлькина:**  
Так спешила, так спешила,  
Не могла я опоздать!  
Мне недавно сообщили,   
Что без осмотра не могут дети  
Соревнования начинать!  
**Инструктор:** Кто вы? Как же вас зовут?  
**Доктор Пилюлькина:**  
Меня зовут Микстура Пилюлькина, я внучка знаменитого доктора Айболита.  
**Инструктор:**Здравствуйте, Доктор Пилюлькина. Ах, доктор, как вы вовремя.   
Вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается.   
И нам очень нужна ваша помощь: вы должны осмотреть юных спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.  
**Доктор Пилюлькина:** *(Спрашивает и осматривает детей.)*  
Хорошо, хорошо. Дети, Вы зарядкой занимались?  
**Дети:** Да!  
**Доктор Пилюлькина:** Утром все вы умывались?  
**Дети:** Да!  
**Доктор Пилюлькина:**Пили чай с малиной?  
**Дети:** Да!  
**Доктор Пилюлькина:** Не болеете ангиной?  
**Дети:** Нет!  
**Доктор Пилюлькина:** Каши манной все поели?  
Дети: Да!  
**Доктор Пилюлькина:** Все здоровы, в самом деле!  
Вы только посмотрите!   
Какие здоровые дети!   
Я очень довольна осмотром!  
**Доктор Пилюлькина:**  
Выдаю я заключенье:   
Вы готовы все к движеньям!  
**Инструктор:** Ребята, если Доктор Пилюлькина, говорит, что все здоровы, можно начинать соревнования!  
**Доктор Пилюлькина:** А мне пора на осмотр в другой детский сад, оставляю вам витамины:   
Чтобы вырасти здоровым,   
Чтоб прогнать усталость, лень,   
Ешьте витамины каждый день!   
Физкультурой занимайтесь,  
И здоровье укрепляйте!  
До свиданья, детвора!  
Всем привет! Физкульт – ура!  
**Дети:** До свидания!   
Заниматься нам не лень,  
Физкультурой каждый день!  
**Инструктор:** А мы продолжаем наш праздник, сегодня будут соревноваться 2 команды: **«Зайчики»** и **«Белочки»**.   
За каждую успешно пройденную эстафету команда будет получать «витаминку», а в конце мы подсчитаем, у кого их больше. Команды, готовы к соревнованиям?

**Дети:** Да!  
**Инструктор:** Тогда, мы начинаем.  
Чтоб проворным стать атлетом,   
Проведем мы эстафету.   
Будем бегать быстро, дружно,   
Победить вам очень нужно!   
**1.Эстафета: «Попрыгунчики**  
Игра-эстафета: Игра заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места. Дети прыгают до конуса, берут мяч в руки, возвращаются и передают мяч следующему. Побеждает команда, успешно выполнившая задание первой.  
**Инструктор:** Девчонки и мальчишки, внимание, внимание!   
Есть для вас еще одно веселое задание!   
Проползти здесь быстро нужно!  
Нам нужны помощники, приглашаем по одному участнику. **2. «Тоннель».**

По сигналу участник команды пролезает через тоннель, обегает ориентир, возвращается назад бегом и передает эстафету следующему участнику.   
**Инструктор:**Заслужили наши спортсмены витаминки? *(спрашивает воспитателя).*  
Молодцы, друзья, а наши соревнования продолжаются!   
Ребята, вы бегали, прыгали, лазали?  
**Дети:** Да!  
**Инструктор:**А сейчас мы проверим, какие вы ловкие и меткие.  
3. Следующая эстафета **«Метко в цель».** Напротив каждой команды на расстоянии 2 м ставится корзина. У каждого участника в руке маленький массажный мяч или мешочек с песком. По сигналу первый участник бросает мяч в корзину и убегает в конец колонны, то же действие выполняет и очередной участник и т. д. Побеждает команда, у которой больше всего попаданий в корзину.   
**Инструктор:**   
Мы продолжаем наши соревнования,   
И вот вам новое задание!  
4. **«Ловкие гимнасты».** Команды строятся перед стартовой чертой. На расстоянии 5-7 м от команд кладутся по одному обручу. По сигналу ведущей первые участники бегут к обручам, поднимая, пролезают в них, кладут на место и бегут к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.  
**Инструктор:** Выглянуло солнышко,  
Лучики как ленточки!  
Сейчас мы проверим какие ловкие пальчики у наших ребят!  
6.**«Лучики».** Участвуют по четыре участника от каждой команды.   
*Задание:* кто быстрее смотает ленту к центру - «к солнышку» ( моталочка).  
**Инструктор:**Молодцы, ребята! Со всеми заданиями вы справились. Сейчас мы посчитаем, сколько « витаминок» получила каждая команда.  
Ребята, посмотрите, а вот и сюрприз для вас – Доктор Пилюлькина оставила нам настоящие витамины!  
*Воспитатель раздает витамины детям.*  
**Инструктор:** Ребята, вам было весело?   
Я думаю, что эти соревнования помогли вам стать дружнее, добрее и, конечно же, здоровее!   
**Дети:** С физкультурой мы дружны!  
Нам болезни не нужны!