**«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!