

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида

Физкультурный досуг в средней группе «Путешествие в страну Витаминию»



Выполнила: Лалетина Ю.В.

*г.Улан-Удэ
2020г.*

Задачи:

1. Учить детей бережно относиться к своему здоровью.
2. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
3. Совершенствовать навык ходьбы по дорожкам здоровья.
4. Упражнять в подлезании под дугу, в ползании в туннеле.
5. Доставить детям радость.

Оборудование: Письмо, дорожка «камешки», дорожка ребристая, туннель, дуги, мат, дорожка «Ежик», корзина с пластмассовыми мячами.

Ход досуга

Дети под музыку строятся.

Воспит: Здравствуйте, ребята! (*дети здороваются*). Сегодня рано утром в наш детский сад пришло вот такое письмо (*показывает детям письмо*). Давайте мы с вами вместе прочитаем, что же там написано:

Дорогие, ребята, пишет вам Айболит. Я сильно заболел. Только вы можете мне помочь и спасти меня от простуды. Вам всем нужно отправиться в **страну Витамицию**, а там вас ждут важные задания, которые помогут мне выздороветь.

Желаю вам удачи, ваш доктор Айболит.

Воспит: Ребята, скажите мне, что значит быть здоровым? (*дети отвечают*). **Витамины** помогут быть здоровыми? (*дети отвечают*). Конечно, **витамины тоже помогут**, вы правы. А **физкультура** поможет быть здоровым? (*дети отвечают*).

Ребята, отправимся в **страну Витамицию**. Путь туда будет нелегкий. Для начала нам нужно хорошо размяться, чтоб не болеть и быть здоровыми. Вы готовы отправиться в **путешествие**? (*дети отвечают*).

Вводная часть: Ходьба друг за другом, ходьба на пятках руки на пояс, ходьба на носках руки в стороны, бег, восстановление дыхания. Построение в круг.

Воспит: Каждое утро мы делаем утреннюю зарядку. Давайте мы и сейчас сделаем ее все вместе.

ОРУ:

1. «Просыпаемся»

И. п – основная стойка.

1-4 – потереть глазки кулачками. (*4 раза*)

2. «Потягушечки»

И. п - основная стойка.

1-2 – поднять руки вверх, потянуться.

3-4 – и. п (4 раза)

3. «Умываемся»

И. п - основная стойка.

1- наклониться, «зачерпнуть» водички (движение вверх двумя сложенными ладошками)

2- выпрямиться, «умыть» лицо (движение ладонями, имитирующими умывание)

4. «Ищем сандалики»

И. п - основная стойка.

1-3 – присесть, посмотреть влево-вправо;

4- и. п.

5. «Достанем панамку»

И. п - основная стойка.

1-8 – прыжки на двух ногах, на месте в чередовании с ходьбой. (2 раза)

Инструктор: Сделали разминку. Все здоровы и готовы путь наш дальше продолжать? (дети отвечают). Но хочу вас предупредить тропинка в **Витаминию** не такая легкая и нужно нам быть внимательными, чтоб нигде не упасть и не споткнуться на пути нелегком.



Дорога здоровья нас ждет впереди, и если что-то у вас болело, то после нее больше никогда не будет болеть!

Дорожка здоровья:

Дорожка «камешки» дорожка ребристая туннель дуги мат дорожка «Ежик». (Зраза)

Дети строятся на фигурки или сидят на скамейке.

Воспит: Ребята, тропинка здоровья привела нас в **страну Витаминию**. Пока вы выполняли задания, я нашла целую корзину **витаминов**. Инструктор демонстрирует детям корзину с мячами.
(*Входит Айболит*)



Айболит: Ой – ой – ой, не могу, горло болит, живот болит. Я весь больной.

Воспит: Не плачь, Айболит, ребята тебе помогут, соберут для тебя много **витаминов**, и ты обязательно выздоровеешь. Ну, что ребята поможем Айболиту выздороветь? (*дети отвечают*). Тогда я бросаю вам **витамины**, а вы их собирайте.

Подвижная игра: «*Помоги Айболиту*»

Воспитатель держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала приносят мячи в корзину.

Пояснение: У ребенка в каждой руке по одному мячу. Больше двух мячей брать не разрешается.

Воспит: Молодцы, ребята, вы справились с заданием! (Дети все вместе отдают корзину с **витаминами Айболиту**, и желают ему здоровья).

Айболит: Спасибо, ребята! И я вам желаю здоровья, и, чтоб вы не болели, занимались спортом и кушали полезную пищу. На прощание вам дарю корзину вкусных яблок. (*Айболит уходит, прощается с детьми*)

Воспит: Ребята, вы большие молодцы, помогли Айболиту и сами стали после нашего **путешествия** сильными и здоровыми.