Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Суксунский детский сад Улыбка»

Спортивный досуг

**«Путешествие в страну Здоровей - ка»**

дети старшей группы «Ягодка»

Воспитатель

Максимова Алевтина Георгиевна

высшая квалификационная категория

инструктор по физической культуре

Шарова Татьяна Владимировна

категория в соответствии

занимаемой должности

08.04.2021г

**Цель:** Формировать у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные**

Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

**Развивающие**

развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

развивать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

**Воспитательные**

воспитывать любовь к спорту, физической культуре.

создавать радостное эмоциональное настроение.

**Оборудование**: музыкальное сопровождение, мячи маленькие и средние, кегли, обручи, скакалки, флажки, муляжи овощей и фруктов, две корзины.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье. Рассматривание альбомов, книг, фотографий, презентаций о том, как беречь здоровье, чтение произведения «Доктор Айболит», дидактическая игра «Профессии».

**Ход:**

(Дети в спортивной форме под марш парами входят в зал, через середину расходятся в разные стороны и садятся на места)

**Ведущий:**

Здравствуйте, дети! Сегодня мы отмечаем праздник «День здоровья». Быть здоровым – это значит, никогда ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить очень много лет, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть.

**Инструктор по физической культуре:** и сейчас мы с вами проговорим речёвку.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день!

У нас все по распорядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

**Дети выполняют под музыку ритмическую гимнастику.**

**Игра- «Зарядка»**(движения по тексту)

На месте дружно мы шагаем
Ноги выше поднимаем
Раз, два на месте стой.
Повторяйте все за мной
Вверх рука и вниз рука
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки
Нам сегодня не до скуки.
Вниз - хлопок
И вверх - хлопок
Ноги, руки разминаем
Точно знаем, будет толк
Крутим-вертим головой
Разминаем шею. Стой!
Все дышите, не дышите.
Всё в порядке отдохните.
Тихонько руки поднимите
Превосходно опустите.
Наклонитесь, разогнитесь
Встаньте прямо, улыбнитесь.

(Неожиданно появляется **доктор – Айболит)**

**Доктор – Айболит:** Так-так, а что это у вас здесь происходит?
**Ведущий:**Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!
**Доктор – Айболит:**  Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?
**Дети:** Здоровы!

**Доктор – Айболит:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я – доктор - Айболит, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начало надо вас осмотреть

(обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

**Доктор – Айболит:** Вы таблетки им давали?
**Ведущий:** Нет!
**Доктор – Айболит:** А может микстуру?
**Ведущий:** Нет!
**Доктор – Айболит:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:**Ребята, давайте сейчас покажем и расскажем доктору -Айболиту, что мы знаем о здоровье! Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? *правда*

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? *нет*

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить? *правда*

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать! *нет*

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым? *правда*

**Ведущий:**дети, спешу вам сообщить,

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровей - кой» зовется она.

(обращаясь к детям)

 Хотите побывать в этой стране?

**Дети:**

Да!

**Ведущий:**А ты, доктор - Айболит, хочешь с нами?

**Доктор – Айболит:** Конечно, хочу!!

**Инструктор по физической культуре:**

до страны здоровья нужно еще добраться.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

(дети строятся в шеренгу)

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

(перестроение в колонну по одному)

*Корригирующие виды ходьбы:*

Идем как маленькие гномики, (ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях)

А теперь, идем как великаны, (ходьба на носочках, руки наверх)

Впереди большие камни, (ходьба, высоко поднимая ноги)

Осторожно, впереди – болото, прыгаем с кочки на кочку, (прыжки вправо и влево с передвижением вперед)

Впереди река, поплыли, (ходьба широким шагом попеременными круговыми движениями руками)

Дальше, едем на лошадях (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед)

Пересаживаемся на машину, включаем первую скорость, (медленный бег)

Включаем вторую скорость, (бег с ускорением)

Переключаем снова на первую скорость, (медленный бег)

Осталось совсем немного, шагом марш! (ходьба в колонне по одному)

Теперь пересаживаемся на веселый поезд (под музыку все поезда обходят площадку)

**Ведущий:**

Ура! Мы добрались до страны «Здоровей – ка»

**Первая станция «Будь внимателен»**

Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать, если правило неверное, сразу топайте.

- Садиться за стол с немытыми руками.

- Есть быстро, торопливо.

- Обязательно есть овощи и фрукты.

- После еды полоскать рот.

- За столом болтать, махать руками.

- Тщательно пережевывать пищу.

- Кушать только сладости.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

- Надо всегда облизывать тарелки после еды.

**Инструктор по физической культуре:**

**Следующая станция «Оздоравливающая»**

Для того, чтобы не заболеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж.

- Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело,

- Чтоб не кашлять, не чихать

Будем носик растирать,

- Лобик тоже мы потрем

Ладошку ставим козырьком.

- Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.

Знаем, знаем, да, да, да!

Нам простуда не страшна!

**Ведущий:**

**Следующая станция «Витаминная»**

- А вы знаете, какие продукты нужно кушать больше, чтобы быть здоровыми?

- Посмотрите, на этой станции смешались фрукты и овощи. Сейчас мы разделимся на 2 команды и отправимся в магазин, одна команда будет покупать овощи, другая фрукты.

Подвижная игра «Кто быстрее наполнит корзинку»

**Инструктор по физической культуре:**

**Следующая станция «Спортивная»**

Отгадаете мою загадку?

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

 (мячик)

1.Подвижная игра «Кто больше соберет мячей»

2. Метание мяча в корзину.

3. Эстафета «Передача мяча» (дети стоят друг за другом, передают мяч поверху, последний поднимает мяч к верху)

4. Эстафета «Кенгуру»

У каждой команды по мячу. Первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает вперед до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращается и передает мяч следующему участнику.

**Ведущий:**

Следующая загадка:

Я его кручу рукой,

И на шее, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу (обруч)

1. Эстафета «Чья команда быстрее докатит обруч до флажка»

**Инструктор по физической культуре:**

Вот еще одна загадка:

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная… (скакалка)

Игра «Пролезь под скакалкой»

**Ведущий:**

**Следующая станция «Игровая»**

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Ведущий:**

Вот и закончилось наше веселое путешествие.

**Инструктор по физической культуре:**

Нам пора возвращаться в детский сад

Поехали

 (под музыкальное сопровождение змейкой идут)

**Ведущий:**

Вам понравилось наше путешествие?

Ну, а мы желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам.

Будьте здоровы!

(доктор - Айболит угощает фруктами)