

**«Путешествие в страну здоровья!»**

**Цель:** закреплять представления детей среднего дошкольного возраста о здоровом образе жизни по средствам физкультурного развлечения

**Задачи:**

*Образовательные*

– развивать представления детей о полезных и вредных продуктов питания, соблюдения правил гигиены;

–  упражнять в различных видах ходьбы, двигательных навыков;

– учить преодолевать трудности, быстро принимать решение, развивать внимание, память, воображение, речевую активность.

*Оздоровительные*

– способствовать формированию навыков ориентировки в пространстве;

– стимулирование функций сердечнососудистой, дыхательной систем и координационных способностей;

– совершенствование эмоционально-волевой сферы дошкольников.

*Воспитательные:*

– воспитывать интерес и потребность в здоровом образе жизни, двигательной активности;

– развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности;

– формировать интерес к совместной деятельности со сверстниками, чувство сплоченности детского коллектива;

**Оборудование:** музыкальный центр, мяч среднего диаметра, цветные мячи маленького диаметра, корзины, загадки в конвертах.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** дети среднего дошкольного возраста, педагоги - персонажи Доктор Айболит, Карамелька, воспитатель, музыкальный руководитель.

**Длительность проведения:**  25 мин.

**Предварительная работа:**  беседа с детьми на тему «Правильное питание», чтение сказки «Мой Додыр», разучивание ритмической гимнастики, стихов о здоровом образе жизни.

**Ход занятия**

*Под музыку в колонне по оному дети заходят в зал и строятся в одну шеренгу*.

**Педагог:** *читает стихотворение*

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!!!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!!!

**Педагог:** Сегодня мы отправимся в гости к доктору Айболиту, а живёт он в стране здоровья! В стране здоровья все говорят, здравствуйте, по утрам делают зарядку, играют и много гуляют! Мы отправимся туда пешком, ведь гулять очень полезно, настроение становится хорошим, а ноги сильнее. Ребята вы готовы оправиться в путешествие? Тогда в путь, друг за другом скорей становитесь!

*Дети под музыкальное сопровождение идут в колонне по одному по залу за воспитателем.*

**Педагог:**

Раз, два, веселее, мы шагаем друг за другом! *( ходьба в колонне по одному)*

Мы идём мимо больших, высоких деревьев (*ходьба на носках, руки подняты вверх)*

На нашем пути есть маленькие кустарники *(ходьба полуприседом руки на коленях)*

И по узенькой дорожке мы пройдём совсем немножко (ходьба боком приставным шагом)

Через пенёчки перешагнём *(ходьба с высоким подниманием колен)*

Побежим вперёд немножко *(лёгкий бег )*

А теперь мы отдохнём  *(упражнение на восстановление дыхание)*

*Дети выстраиваются в одну шеренгу.*

**Педагог:** Вот мы и пришли в страну здоровья!Ребята посмотрите, какая корзина, а в ней загадки и ещё письмо!

*Педагог читает письмо*

*Добро пожаловать в страну Здоровья! А что бы встретиться нам друзья, отгадать загадки надо! С уважением Доктор Айболит!*

**Педагог:** Сейчас мы с вами будем отгадывать загадки, которые приготовил для нас Доктор Айболит.

*Педагог поочерёдно достаёт загадки из корзины и загадывает детям.*

**1.**Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. **(Мыло.)**

**2.** У нее с утра дела:

Чистит зубы добела. **(Зубная щетка.)**

**3.** Резинка Акулинка

пошла гулять по спинке,

И пока она гуляла,

спинка розовою стала.   **(Мочалка.)**

**4.** Делать нужно по утрам,

Она бодрость дарит нам. **(Зарядка)**

**5**. Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Можно воздухом дышать

Вместе весело… **(Гулять).**

**6.**  Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я! **(Душ)**

**Педагог:** Вот мы и отгадали все загадки.

*.Под музыку заходит Доктор Айболит.*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте гости дорогие! Вы меня узнали? Я добрый доктор Айболит и гостям я рад всегда! А ваши ребята не болеют, как мои зверята?

**Педагог:** Нет, доктор Айболит, ничего у нас не болит! Мы ребята смелые, ловкие, умелые.

**Доктор Айболит:**  Ну, понятно, ну понятно… Рад за вас я от души. А знакома вам зарядка дорогие малыши?

**Ведущий:** Мы с зарядкой каждый день занимаемся! Давайте покажем доктору Айболиту нашу зарядку.

*Дети строятся в рассыпную проводится ритмическая гимнастика. После ритмической гимнастики дети садятся на скамейки.*

**Доктор Айболит:** ребята я хочу познакомить вас со своей помощницей Карамелькой. Карамелька ты где? Иди же к нам скорее!

*Под музыку вбегает Карамелька.*

**Карамелька:** А вот и я!

**Доктор Айболит:** Карамелька, ты забыла одну важную вещь – сказать всем «здравствуйте»!

**Карамелька:** Подумаешь, не сказала какое-то слово! И зачем это вообще нужно – здороваться?

**Педагог:** Карамелька, здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. Это очень приятно, когда ты сам здороваешься, и тебе в ответ желают здоровья. Правда, ребята?

**Карамелька:** Убедили! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте! (здоровается с детьми). И правда, приятно это делать!

**Доктор Айболит:** Ребята, а что вы знаете о здоровье?

**Педагог:** Уважаемый доктор Айболит, дети тебе сейчас расскажут!

*Дети выходят в центр зала и читают стихи.*

**1 Ребёнок:**

**За осанкой ты следи,**

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

**2 Ребёнок:**

**Чтобы мне здоровым быть**,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

**3 ребёнок:**

**Ты расчёску уважай,**

**А другим не давай.**

**Без неё, друзья мои,**

**Будем мы, как дикари!**

**4 ребёнок:**

**Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.**

**Доктор Айболит:** Молодцы ребята! Всё правильно сказали! Эх, если бы и Карамелька тоже не забывала о своём здоровье.

**Карамелька:** А что Карамелька?! Я, между прочим, знаю, что нужно кушать, что бы быть здоровым! И ещё отличную игру знаю и приглашаю всех поиграть!

**Педагог:** И я знаю эту игру, а называется она «Полезные и вредные продукты»

**Игра с мячом «Полезные и вредные продукты»**

Дети вместе с героями и педагогом встают в круг. У одного из участников в руках мяч. Дети получают задание передавать мяч друг другу и называть полезные продукты. Мяч передают в одну сторону. Затем дети называют вредные продукты и передают мяч в другую сторону. Доктор Айболит находится в середине круга и следит за ходом игры.

*Полезные продукты*: лук, чеснок, яблоко, морковь, рыба, орехи, огурец, помидор, творог, груша.

*Вредные продукты*: колбаса, сосиски, чипсы, сухарики, консервы, конфеты, шоколад, майонез, картошка фри, чупа-чупс, гамбургер, хот-дог.

*После игры дети возвращаются на свои места.*

**Доктор Айболит:** Молодцы! Овощи и фрукты относятся к полезным продуктам.

**Педагог**: Чем богаты овощи и фрукты? (витаминами)

**Доктор Айболит**: Витамины полезные вещества, которые необходимы детям чтобы расти. А что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов? (Он становится вялым, грустным, часто болеет, быстро устаёт.)

**Доктор Айболит**: Хотелось бы у вас узнать, что надо сделать перед тем, как начать есть овощи и фрукты (вымыть руки, помыть фрукты и овощи)

**Доктор Айболит**: Правильно. А для чего это нужно делать? (на грязных руках, фруктах и овощах содержатся микробы. Если микробы попадут в организм, может заболеть живот)

**Доктор Айболит:** Ребята у нас с Карамелькой припутались се овощи и фрукты, помогите их разобрать!

**Педагог:** Сейчас вам предстоит справиться с нелёгкой задачей – собрать по корзинам полезные овощи и фрукты.

*Игра проводится 2 раза.*

**Педагог:** Доктор Айболит, нам пора возвращаться обратно в Детский сад!

**Доктор Айболит:**

А на прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свидания! Приходите к нам в гости ещё!

**Педагог:** Давайте встанем друг за другом и оправимся в обратный путь.

*Дети строятся в колону по одному и идут по залу за педагогом. Останавливаются, строятся в одну шеренгу.*

**Педагог:** Вот мы и вернулись в детский сад. Наше приключение было очень интересным. Теперь можем отдохнуть!

*Проводится упражнение-релаксация.*

**Упражнение релаксация «Бабочки»**

Ребята мы превратились в красивых бабочек. Бабочки летаю по цветочной поляне с одного цветка на другой. А вечером бабочки садятся на цветок, укрывается крыльями и отдыхают.

*Дети медленно ходят по залу в рассыпную взмахивая руками. Медленно садятся на корточками и укрываются руками.*

**Педагог:** Сегодня мы побывали в гостях у доктора Айболита, познакомились с его помощницей Карамелькой, и много играли! В какой стране мы оказались? Что нового вы узнали в гостях у Доктора Айболита? Что вам больше всего понравилось? Не забудьте, что здорово здоровым быть!

