Муниципальное Автономное Дошкольное образовательное учреждение №219 детский сад «Золотой ключик»

Физкультурно-оздоровительный досуг

**«Путешествие в страну здоровья»**

(для детей средней группы)

Образовательная область «Физическое развитие»

Воспитатели: Андреева О.В.

Крец Ю.С.

Ноябрь 2024г

**Цель:** укрепление здоровья; прививание навыков и расширение кругозора детей в области ЗОЖ.

**Задачи:**  
**Образовательные:** формировать знания о том, как сохранять здоровье.  
**Развивающие:** формировать двигательные умения и навыки, совершенствование техники выполнения упражнений; развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

**Воспитательные:** способствовать становлению благоприятного микроклимата на занятиях, устойчивого интереса к двигательной деятельности; способствовать формированию волевых качеств, воспитывать дружеские взаимоотношения.   
**Оздоровительные:** формировать условия, благоприятные для общего оздоровления детского организма.

**Инвентарь и оборудование:** флешка, колонки, наборы для игр «Выбери нужное», «Цепочка», «Где прячется витаминка?», конвертики из бумаги, муляжи овощей и фруктов, полезных продуктов и предметов, полезных для здоровья.

**Музыкальное оформление:**фонограммы: «Паровозик», для игр (конкурсная, «Веселая страна» минус, «От улыбки» минус, музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»)

**Место проведения:**

Спортивный зал детского сада

**Ход спортивного досуга:**

Воспитатель с детьми встают в круг

В круг все детки дружно встали,

Ручки к солнышку подняли.

Лучик у солнышка взяли,

К сердечку прижали

И всем вокруг раздали!

Воспитатель приветствует детей в спортивном зале:

- Здравствуйте, дети! Доброго утра всем и солнечного настроения!

А знаете ли вы, как важно, чтобы утро было добрым, а настроение  радостным? Ведь если мы будем с улыбкой встречать каждый новый день, то он обязательно принесет нам что-то хорошее, а если мы еще будем соблюдать правила здоровья, то будем самыми счастливыми на свете!

Ребята, а какие правила здоровья вы знаете? (ответы детей: чистить зубки по утрам, кушать полезную еду, чаще гулять на улице, поменьше напрягать наши глазки за компьютером, соблюдать режим дня и т. д.)

- Молодцы! А хотите ли вы отправиться  в Страну здоровья? Нас там ждут необычные приключения и интересные задания, и если мы сумеем с ними справиться, то узнаем много нового, что поможет нам стать еще более сильными, здоровыми и счастливыми. Отправляемся? Тогда садимся все в паровозик и поехали!

**Играет фонограмма «Паровозик»**

**(**воспитатель с детьми отправляются «на паровозике»)

**Воспитатель :** Ребята, вот мы с вами и приехали на первую станцию. А что бы узнать название станции нужно отгадать загадку **-**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья-

Очень важен…**.(режим дня)**

**Первая станция «Режим дня».**

**Игра «Цепочка» (играет фонограмма «От улыбки»)**

Играющим предлагается разложить на столе по порядку картинки с изображениями режимных моментов (умывание, чистить зубы, зарядка, завтрак, игра,  прогулка, купание, сон и т. д.) **Играет фонограмма № 1(«Паровозик»)**

(воспитатель с детьми отправляются «на паровозике»)

**Воспитатель**: Ну вот мы с вами на перроне второй станции. Отгадаем загадки и узнаем на какой станции мы оказались!

1. Он -холодный, он - приятный,  
   С ним дружу давно, ребята,  
   Он водой польёт меня,  
   Вырасту здоровым я! **(душ).**
2. Знаю, есть на свете чудо,  
   Есть такое волшебство:  
   Поднесёшь под кран с водою –  
   Вмиг смывает грязь оно!**(мыло).**
3. Есть ещё у нас друзья,  
   Позабыть о них нельзя.  
   Чтоб красиво улыбаться,  
   Чаще надо нам встречаться!  
   **(зубная щётка и паста).**
4. Разгрызёшь стальные трубы,  
   Если будешь чистить… **(зубы).**
5. Горяча и холодна,  
   Я всегда тебе нужна.  
   Позовёшь меня - бегу,  
   От болезней берегу. **(вода).**

Молодцы! Все это мы с вами используем чтобы соблюдать гигиену.

**Вторая станция «Гигиена». Игра «Выбери нужное»**

**(играет фонограмма «Веселая страна»)**

Играющим предлагается выбрать из всего количества предлагаемых предметов (расческа, мыло, зубная паста, мочалка, машинка, резиночка для волос, мяч, полотенце, дезодорант, конфета, кружка, ложка, одеяло и т. д.) только полезные для гигиены и соблюдения чистоты и сложить их в контейнер.

**Играет фонограмма № 1(«Паровозик»)**

(воспитатель с детьми отправляются «на паровозике»)

Воспитатель: Детки, у нас еще одна загадка!

1. Я шагаю по квартире,  
   Приседаю: три-четыре.  
   И уверен твёрдо я,  
   С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

Ребята, мы с вами на станции «Разминочная» приглашаю вас всех на зарядку!

**Третья станция «Разминочная».**

**Играет фонограмма музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»**

Воспитатель проводит разминку в форме флешмоба под фонограмму.

**Играет фонограмма № 1(«Паровозик»)**

(воспитатель с детьми отправляются «на паровозике»)

**Четвертая станция «Витаминная».**

**Игра «Где прячется витаминка?»**

**(играет фонограмма «Веселая страна»)**

Воспитатель показывает детям муляжи фруктов и овощей, полезных и не содержащих витаминов продуктов, а дети определяют где «прячется витаминка».

**Играет фонограмма № 1(«Паровозик»)**

(воспитатель с детьми отправляются «на паровозике»)

**Пятая станция «Здоровое питание».**

Чтоб с здоровьем не расстаться,  
Надо правильно питаться.  
Те, кто всё подряд едят,  
Век в больнице просидят,  
Превратятся их конфетки  
В препротивные таблетки.

**Игра «Конвертик здоровья»**

**Играет фонограмма для игр (конкурсная)**

Играющим предлагается  собрать в конвертики изображения тех предметов и продуктов, которые помогут сохранить здоровье. Каждый участник игры забирает «конвертик здоровья» с собой.

Воспитатель заканчивает досуг чтением запоминалочки и раздачей витамин.

**Запоминалочка**

**«Чтобы нам не заболеть»**

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

Чтобы нам не заболеть,

Можно всё предусмотреть.

Правила всем нужно знать,

И конечно, соблюдать:

1. Если ты чихаешь часто,

Зря не упирайся,

А платочком носовым

Скорее прикрывайся.

2. Моем вовсе не от скуки,

Часто мы лицо и руки.

Трёпку вирусам устроим

И водой их с мылом смоем.

3. Если вдруг ты заболел

Держись и не сдавайся.

Вызывай врача скорей

И дома оставайся.

4. Ешьте овощи и фрукты –

Вот полезные продукты.

Витаминов в них не счесть,

Значит, нужно это есть!

5. Чаще надо нам гулять,

Свежим воздухом дышать.

И окошки открывать,

Комнату проветривать.

6.  Трём мы полки, моем пол,

Чтоб к нам вирус не пришёл.

Вирус соберём в охапку

И его погоним тряпкой.

7. Если человек болеет,

Ты к нему не подходи.

Не ходи в места, где людно,

Лучше дома посиди.

8. Знай, движенье – это жизнь.

В руках здоровье ты держи.

Прыгай, бегай, закаляйся,

Физкультурой занимайся.