МДОУ детский сад комбинированного вида № 18

**Путешествие в страну здоровья, посвященное Олимпийским играм**

Воспитатель: Лем К.Г.

д. Островцы 2014

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей

**Задачи:**

Образовательные: формирование здорового образа жизни; ознакомление с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья; совершенствовать знания об Олимпийских играх, символах; расширять кругозор, обогащать словарный запас детей спортивной терминологией.

Развивающие: развивать любознательность, ловкость, координацию движений; развивать желание заботиться о своем здоровье.

Воспитательные: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать любовь к спорту; создание у детей положительных эмоций.

**Интегрируемые образовательные области:**

«Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация», «Социализация»

**Словарная работа:** здоровый образ жизни, Олимпиада, Олимпийские кольца, здоровое питание, закаливание, спорт, спортсмены, Олимпийский флаг.

**Предварительная работа:** ежедневное проведение утренних зарядок, чтение художественной литературы, проведение бесед о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстраций об Олимпийских играх.

**Материал:**

иллюстрации о символах Олимпийских игр, медицинский халат и колпак, детский набор медицинских инструментов, маски зайчиков и лягушек, муляжи овощей и фруктов, шары, обруч.

**В.:** Ребята, вы любите путешествовать?

**Дети:** Да

**В.:** Мы сейчас с вами совершим путешествие в страну здоровья. а вы знаете что такое спорт? Что значит заниматься спортом? (Ответы детей).

Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее.

Стук в дверь.

**В.:**

Что за гость спешит к нам?

Как зовут его, узнай?

А для этого загадку поскорее отгадай:

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит

Добрый доктор.

**Дети.** Айболит!

(Выходит Айболит ребенок)

**В.:** Доктор Айболит, а что же ты такой маленький?

Как же ты с детьми играть будешь?

**Айболит.**

Злой Волшебник Бармалей,

Ненавидевший людей,

Съел в жару большую льдину

И, пожалуйста, - ангина.

Чтоб злодея уморить,

Я его не стал лечить.

И за это поплатился –

Сразу в куклу превратился!

Чтоб исчезли эти чары,

Нужно крикнуть: «Тары-бары! »

(Дети повторяют 2-3 раза заклинания. Из-за ширмы выходит воспитатель в костюме Айболита).

**Айболит:**

Вот спасибо, ребятишки,

Я теперь у вас в долгу.

Только, что у вас здесь происходит,

Догадаться не могу.

**В.:** День здоровья отмечаем мы.

**Айболит:**

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка?

**Дети:** Да!

(Выполняют зарядку с Айболитом)

Я учитель по здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

(подтягиваются и выпрямляют спину)

Справа – друг,

Слева- друг.

(поворачивают голову вправо, влево)

Вместе все в веселый круг!

(становятся в круг)

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх, руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

(выполняют движения по тексту)

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собой!

Топни правой ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левой ногой!

Влево шаг! И снова стой!

Справа друг и слева друг!

(поворачивают голову вправо, влево)

Все в колонну встали.

(Ходьба с построением в колонну)

**Айболит:** Молодцы ребята!

А вы, знаете, ребята, кто такие спортсмены?

**Дети:** Люди, которые занимаются спортом

**Айболит:** Верно. Эти люди всегда здоровы, все они самые сильные и смелые, потому что они каждый день делают зарядку. У этих людей есть своя «игра» она называется «Олимпиада». Во время этих игр спортсмены стремятся завоевать медали победителей и поднимают особый флаг, который означает начало Олимпийских игр. Посмотрите на него (показать флаг). Что вы видите?

**Дети:** Кольца

**Айболит:** Давайте вместе посчитаем сколько колец

(считает Айболит с детьми вместе)

**Айболит:** Какого цвета эти кольца?

(дети перечисляют цвета колец)

**Айболит:** Ребята, а вы хотите стать спортсменами и поучаствовать в детских олимпийских играх?

**Дети:** Да, хотим!

**Айболит:** Нам необходимо помнить, что секрет всех спортсменов в зарядке. А вы знаете, что зарядкой занимаются не только дети и взрослые, а все – все животные и птицы? Хотите увидеть это своими глазами? Тогда мы с вами отправляемся в лес, где повстречаем много разных животных. Путь будет длинным и сложным через дремучий лес, вы не боитесь? Тогда в путь! И флаг с собой возьмем, ведь мы будущие спортсмены.

(Дети строятся в колонну по одному и идут по «лесу» перепрыгивая через камни (мешочки с песком). На их пути встречается заяц).

**Айболит**: Ребята, кто это? (дети отвечают)

Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто мне заячью зарядку показать сумеет?

(Дети выполняют заячью зарядку).

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

(руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки)

Прыг- скок, прыг –скок –

Встал зайчонок на пенек

(прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

**Айболит:** Молодцы! Идем дальше, смотрите, у нас на пути мостик, под которым живет волк. Нужно пройти и не оступиться, чтобы он нас не схватил.

Дети переходят через мостик осторожно, руки держа в стороны. И попадают к болоту.

**Айболит:** Смотрите… Это же болото! Кто живет в болоте?

**Дети:** Лягушки

**Айболит:** Что-то их не видно, спят наверное. Давайте их разбудим.

Дети топают ногами.

Зарядка для лягушек:

На болоте две подружки –

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо – влево наклонялись

И обратно возвращались.

(Встать, ноги врозь, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук. Повторить два - три раза в медленном темпе. Встать, руки на поясе. Наклон вперед прогнувшись. Имитация движений умывания, растирания. Три притопа, три хлопка. Наклоны вправо, влево).

**Айболит:** Вы настоящие спортсмены! Как мне весело с вами! Идем дальше?

Идут дальше по кругу переступая через цветочки.

**Айболит:** Вот пришли мы на полянку. Длинный путь мы прошли. Я предлагаю отдохнуть. Да и подкрепиться не мешало бы ребята, как вы думаете, что кушают спортсмены?

**Дети:** Овощи, фрукты…

**Айболит:** Верно, спортсмены питаются только полезной едой, поэтому у них крепкое здоровье. Хотите научиться готовить полезную еду? Давайте соберем овощи для борща и фрукты для компота.

(Айболит рассыпает на полянке игрушечные овощи и фрукты. Понадобится 2 кастрюли, в одну дети должны сложить овощи, а во вторую фрукты).

**Айболит:** Вот мы и подкрепились как настоящие спортсмены, можно продолжать наше веселое путешествие. А на нашем пути лисичка спряталась. Нужно быстро перебежать ее полянку, да так, чтоб она нас не заметила. Лиса-хитра, а мы еще хитрее! Побежали друг за другом!

(Дети бегут с Айболитом).

**Айболит:** Какие же вы молодцы! Мы пробежали быстро как настоящие спортсмены и оказались хитрее лисички. Смотрите, у нас на пути медвежья берлога. Зайдем к мишке в гости?

(Дети проползают через обруч).

**Айболит:** Вот и побыли мы в гостях у медведя. Теперь он нас пригласил на полянку с вкусными и полезными ягодками. Настоящие спортсмены, такие как мы с вами, любят ягоды. От них прибавляется сила и крепнет здоровье. Соберем ягодки?

**Дети:** Да!

(На полу рассыпаны цветные шарики. Дети должны собрать их в ящик).

**Айболит:** Вот и подошло наше путешествие к концу. Но, а вы стали сегодня настоящими спортсменами! Поэтому получаете настоящую олимпийскую награду – медальку. Я желаю вам расти здоровыми, крепкими, делать по утрам зарядку и заниматься спортом. Помните, что настоящий спортсмен питается только полезными продуктами и каждый день делает зарядку. А мне пора. До новых встреч!

