**Физкультурный досуг**

**«Путешествие в страну Здоровейка»** Средняя группа

Цель: Прививать здоровый образ жизни детям и их родителям. Закреплять культурно-гигиенические навыки.

МАТЕРИАЛ и ОБОРУДОВАНИЕ:

Цветочная поляна, цветы с отрывными лепестками, декоративное дерево с зубными щётками, пастами, мылом, иллюстрации зубов, иллюстрации продуктов питания: конфеты, торт, шоколад, лимонад, каша гречневая, котлеты, сыр; зонт.

**ХОД ДОСУГА:**

Воспитатель:

-Ребята, вы знаете, что существует волшебная страна Здоровейка.

В ней живут самые красивые, здоровые, сильные и смелые люди.

Они очень дружные и всем гостям своей страны они помогают стать здоровыми.

-А вы хотите быть здоровыми? Тогда шагайте вместе со мной в чудесную страну Здоровейка.

**1.Вводная часть**

Ходьба обыкновенным шагом, на носках, пятках, лёгкий бег, ходьба по кругу.

**2.« ЗВЕРОБИКА» ритмическая гимнастика**

Чтобы стать здоровыми, сильными, красивыми мы каждое

 утро делаем … (зарядку)

Упражнение «Хомячок»

**3. Цветопись настроения**

(определение психологического самочувствия детей)

-Посмотрите, на какую чудесную поляну мы попали.

-Что на ней растёт? (Цветы)

А цветы эти, ребята, волшебные. Посмотрите, у них лепестки разного цвета. Выберите себе по одному лепесточку, который вам нравится и покажите их мне.

(Дети выбирают лепестки определённых цветов)

Какие красивые, яркие лепестки сорвали у нас ( называю имена детей)

Я вижу, что настроение у вас сегодня хорошее.

Но настроение у людей часто меняется.

-Как вы думаете, от чего меняется настроение?

(Если болит голова, если его обидели. А если человек здоров или у него всё хорошо- у него хорошее настроение)

Я очень рада, что у вас сегодня хорошее настроение и вы хорошо себя чувствуете.

-Идём дальше, держим путь в страну Здоровейка. (подходим к волшебному дереву)

**4. Волшебное дерево**

( на дереве висят зубные щётки, пасты, мыло, расчёски, полотенце)

Что это за дерево? Просто чудо-дерево. Ни листочки на нём, ни цветочки на нём, а что же растёт на нашем дереве?

Детей встречает врач-стоматолог

-Зачем нам нужны эти предметы? (Дети отвечают)

-А вы знаете, сколько раз в день надо чистить зубы? ( 2 раза в день – утром и вечером)

-Для чего надо чистить зубы? (Чтобы сохранить зубы чистыми и здоровыми)

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов?

Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

(Под деревом находят иллюстрации зубов)

-Посмотрите, какой это зуб? (весёлый)

-Почему он весёлый? (он здоровый)

А этому зубу почему грустно? ( он болеет, у него кариес)

Воспитатель:

Ребята, как вы думаете, какие из этих продуктов питания полезны для зубов?

(Показываю иллюстрации продуктов питания)

-Для чего нам нужны зубы? (жевать)

МАМА-ВРАЧ:

-Желаю вам быть здоровыми и никогда не забывайте чистить зубы и кушайте полезные продукты.

(Дети благодарят)

**5. В гостях у Солнышка**

Ребята, какое сейчас время года? (Зима)

А когда солнышко начинает светить ярче и пригревать сильнее (Весной).

А давайте, чтоб солнышко выглянуло и посветило нам, мы прочтём стихотворение о Нем. И оно подарит людям своё тепло и хорошее настроение.

Кто знает стихотворение про солнышко?

Днвочка рассказывает стихотворение:

Встало утром солнышко

И гулять отправилось

И на нашей улице

Всё ему понравилось

Побежало Солнце

Золотой дорожкой

И попало Солнце

Прямо к нам в окошко!

Замечательное стихотворение, оно очень понравилось солнышку.

Ребята, Солнце – наш друг, оно дарит нам тепло и свет.

Поиграем с Солнышком в весёлую игру?

 **Подвижная игра «Солнце и дождь»**

Идём дальше, всё ближе и ближе к нам страна Здоровейка.

**6. Дыхательное упражнение**

 Устали наши детки шагать в волшебную страну.

Отдыхаем.

Дыхание животом.

-Надуйте шарик животиком.

-Выдыхаем медленно трубочкой.

-Отдохнули? Молодцы!

Идём дальше.

**7. Беседа о витаминах.**

-Посмотрите, ребята, на пути нас встречает (фармацевт).

Ребята, я сегодня вас хочу угостить витаминами. (Угощает детей)

-Как вы думаете, витамины полезны людям?

-А где ещё могут прятаться витамины? (В овощах и фруктах)

Молодцы, ребята!

Воспитатель:

Ребята, хотите приготовить вкусный витаминный салат?

**8. Пальчиковая игра «Салат»**

Мы морковку чистим, чистим *Энергично проводим кулачком правой*

 *руки по ладони левой*

Мы морковку трём, трём *Прижимают кулачки к груди и делают*

 *Движения резкие взад-вперёд*

Сахарком её посыпем *«Посыпают сахаром», мелко перебирая*

 *пальчиками*

И сметанкою польём *Движения сверху-вниз*

Вот какой у нас салат, *Протягивают ладони вперёд*

Витаминами богат ! *Поглаживают ладошкой живот.*

А вот витамины и сами к нам пожаловали:

Витамины:

Здравствуйте, ребята! Мы- витамины

Принесли мы вам дары,

В корзину собраны они:

И морковка, и капуста,

Яблоки, лимоны- вкусно!

Эти овощи и фрукты-

Очень важные продукты.

Ешьте, не болейте,

Все болезни одолеете,

Только мыть не забывайте,

В пищу чистыми употребляйте.

*Дети и воспитатель благодарят витамины за угощение, прощаются с ними.*

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Чтобы быть здоровыми, сильными и смелыми надо помнить о том, что полезно нашему организму, тем более наши мамы и папы, бабушки и дедушки нам помогли это узнать.

Я хочу вам пожелать , чтобы вы были здоровыми, весёлыми, красивыми.

Нашим родителям и гостям пожелаем:

Не болейте, не старейте,

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас,

Унесёт все ваши невзгоды и печали.