МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5»

**СЦЕНАРИЙ-КОНСПЕКТ**

**физкультурного досуга в средней группе**

**«Путешествие на поезде здоровья»**

Воспитатели: Куприянова О.К.

Примак С.П.

Воркута 2014 г.

 **ЦЕЛЬ.** Приобщение детей к нормам здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью.

**Ход досуга.**

 Ведущий: Здоровье – это здорово. Все хотят быть здоровыми: и взрослые, и дети. Правда?! Предлагаю отправиться в путешествие на поезде здоровья. Согласны? Тогда давайте познакомимся с маршрутом нашего путешествия (рассматривают карту-схему).

 Строятся в колонну «поезд», начинают движение под музыку, останавливаются на станциях и вновь продолжают движение.

**1 станция – «Разминайка».** Дети выполняют комплекс ОРУ под музыку (по выбору педагога).

**2 станция – «Попадайка».** Чтобы попасть на эту станцию, нашему поезду здоровья придётся через тоннели проехать: 1 – проползти под дугами, 2 – через тоннель, 3 – по скамейке (ползание).

Вот и добрались мы до станции **«Попадайка».** Чтобы отправиться дальше, нужно как можно больше снежков забросить в корзину. Метание матерчатых мячиков (шаров) в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 метра.

Следующая, **3** **станция – «Удержайка».** Хотите узнать, что ждёт нас на этой станции? Тогда в путь. На этой станции нашими помощниками будут ловкие руки, потренируем их: 1 – ходьба с разным положением рук, 2 – ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Вот и станция «Удержайка». Здесь нам предстоят следующие испытания:

* пронести в ложке снежок (мячик),
* пронести по скамейке на ладошке снежинку.

Справились с заданиями! Чувствуете прилив сил и здоровья? Молодцы, отправляемся дальше.

**4 станция – «Обегайка».** Превратимся в весёлых лошадок со словами: «Я по кругу повернусь и в лошадку превращусь». 1 – бег с высоким подниманием колен, 2 – бег прямым галопом, 3 – бег прямым галопом с отведёнными назад руками «везёт лошадка дровеньки». Хорошие у нас лошадки, резвые, быстрые, озорные. А сейчас превращаемся обратно. «Я по кругу повернусь и обратно превращусь!» Снова садимся в поезд, отправляемся в путь.

**5 станция – «Попрыгайка».** 1- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, 2 – из обруча в обруч, 3- через три предмета высотой 5-10 см.

 Молодцы, ребята, вот какой путь проехали на поезде здоровья. А сейчас отправимся на **станцию «Детский сад».** Рассаживаются на стулья, ведущий представляет гостя, который рассказывает детям о том, как важно и полезно заниматься физкультурой и спортом, демонстрирует свои награды (грамоты, медали, кубки и т.п.) и угощает детей (фрукты), подчёркивая, как важна для организма и здоровья «правильная» пища.