

Физкультурно-валеологический досуг

для младшего дошкольного возраста

Ведущий:Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки. Сейчас я вам предлагаю отправиться в небольшое путешествие. Я буду паровозик, а вы мои вагончики. Сели, поехали.

*Двигаясь по кругу дети поют.*

«Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде этом детишки сидят,

Чу-чу, паровозик, чу-чу, паровоз

Далеко, далеко ребят он повез.»

Приехали на лесную полянку. Какой хороший день! Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь друг другу! Как хорошо, что мы все вместе! Мы спокойны, добры, ласковы, приветливы. Мы здоровы. Я желаю вам хорошего настроения и самочувствия.

*Ведущий оглядывается вокруг.*

Посмотрите, дети лист бумаги, карандаши. Интересно кто это мог нам оставить,

вроде никого нет на полянке? Что же нам нарисовать? Придумала! Смотрите. Палка, палка, огуречик получился человечек (дорисовывает остальные части тела).

*Звучит музыка забегает «человечек».*

Ч: Здравствуйте, дети! Как хорошо, что вы меня нарисовали. Я совсем как настоящий человек, посмотрите, что у меня есть.

В: Давайте расскажем веселому человечку, как устроен человек? Какие части тела у нас есть? Давайте назовем их, а ты человечек повторяй за нами.

***Игра «Части- тела»***

|  |  |
| --- | --- |
| Головушка-соловушка, | *Дети гладят себя по голове* |
| Носик-курносик. | *Закрывают глаза и дотрагиваются до носа пальчиком.* |
| Щечки-комочки. | *Мнут щечки и трут их ладошками.* |
| Губки-трубки. | *Вытягивают губки в трубочку.* |
| Зубочки-дубочки. | *Стучат зубами.* |
| Глазки-подсказки. | *Смотрят вокруг себя.* |
| Реснички-сестрички. | *Моргают.* |
| Ушки-подслушки. | *Трут мочки ушей.* |
| Плечики-кузнечики. | *Дергают плечами вверх-вниз.* |
| Ручки-хватучки. | *Делают хватающие движения.* |
| Пальчики-мальчики. | *Шевелят пальчиками.* |
| Грудочка-уточка. | *Вытягивают вперед грудь.* |
| Пузик-арбузик. | *Гладят животик.* |
| Спинка-тростинка. | *Вытягивают спинку.* |
| Ножки-сапожки. | *Топают ногами.* |

Ч: Мне так стало весело, что захотелось сплясать, вы со мной потанцуете?

Дети: Да!

***Танец: «Веселые сапожки»***

В: Все части тела очень нужны человеку. (Читает стихотворение, человечек показывает).

Одна дана нам голова,

Два глаза и два уха,

И два виска и две щеки

И две руки и две ноги.

Зато один и нос и рот,

А будь у нас наоборот…

Одна рука, одна нога,

Зато два рта и языка,

Мы только бы и знали,

Что ели и болтали.

Хорошо, что у нас есть и две руки и две ноги. Мы все здоровые, ловкие, смелые и умелые. Предлагаю посоревноваться!

***Проводится игра-эстафета.***

* Добежать до обруча, пролезть в него, вернуться назад.
* Добежать до ориентира с препятствиями, взять игрушку из обруча вернуться назад.
* Встать в положение «паучок» дойти до дуги проползти под дугой, вернуться.

*Человечек хвалит ребят, благодарит. Предлагает поиграть в игру «Зайка».*

*После игры воспитатель предлагает отправиться обратно в садик.*

Ч: На прощание хочу вам пожелать никогда не болеть и себя беречь.

А чтобы не болеть никогда советую вам принимать витаминки всегда!

*Угощает детей витаминами.*

Дети садятся в «поезд»:

«Вот поезд наш едет колеса стучат

А поезде нашем ребятки сидят

Чу-чу, паровозик, чу-чу, паровоз

Детишек он садик обратно повез».