Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Цугольский детский сад «Малыш»

**Спортивный досуг**

**«Путешествие в страну здоровья»**

Средняя группа.

воспитатель:

*Рязанцева Нина Васильевна*

**Задачи:**

1. Образовательные с учетом интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, познание, коммуникация, труд, социализация, безопасность.
2. Закреплять имеющийся двигательный опыт в основных видах движений и в спортивных упражнениях.
3. Формировать интегративное качество «физически развитый..»
4. Продолжать закреплять физические и психические качества: ловкость, сила, скорость, ориентировка в пространстве.
5. Закрепить знания о здоровом образе жизни, о полезных продуктах, овощах, фруктах.
6. Воспитательные.
7. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям.
8. Доставить детям чувство радости.
9. Оздоровительные.
10. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
11. Формирование основ здорового образа жизни.

**Оборудование:** муляжи овощей, корзинки, дуги, обручи, ленточки, зонтики.

**Персонаж:** Таня – Капризка ( в шапке, шарфе, перчатках)

**Ход досуга**

Дети входят под музыку в зал и садятся.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы поговорим о здоровье и о здоровом образе жизни. Кто хочет быть сильным и здоровым?

**Дети:** Все!

Стук в дверь. Входит Таня – Капризка.

**Воспитатель:** Здравствуй, девочка! Ты кто?! Из какой ты группы?

**Таня:** Я не из группы. Я сама по себе.

Таня я, Капризка я

Только я больна, друзья!

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок.

Нужен врач, чтоб мне помог!

**Воспитатель:**

Хватит охать и болеть!

Стыдно девочке реветь!

Приходи к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровой,сильной быть,

Как без грусти день прожить.

Правда,дети? Мы ведь сможем?

Тане мы в беде поможем?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Почему тебя зовут ещё и Капризкой?

**Таня:** Потому что я часто болею и капризничаю. Я сегодня в детский сад пришла, а завтра заболею и буду опять сидеть дома и капризничать.

**Воспитатель:** Дети,а вы любите болеть,капризничать и сидеть дома?

**Дети:** Нет!

**Воспитатель:** Дети, а что надо делать,чтобы быть здоровым?

**Дети:** Закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, кушать полезные продукты.

**Воспитатель:** Слышала, Таня? Давай снимай шапку, шарф и перчатки и присоединяйся к нам делать утреннюю разминку.

**Таня:** Я боюсь заболеть! У вас здесь сквозняки!

**Воспитатель:** А ты попробуй!

Таня встает в круг с детьми и выполняет разминку.

**Разминка «Ветерок».**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? Таня, а ты как себя чувствуешь?

**Таня:** Почему то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

**Воспитатель:** Таня, а ты не хочешь вместе с ребятами поучаствовать в эстафете?

**Таня:** Конечно хочу! Я всё умею!

(Таня пытается подлезть под воротники, но у неё ничего не получается)

**Воспитатель:** Дети, давайте покажем Тане, какие мы ловкие и умелые.

**Эстафета «Полоса препятствий».**

Дети убирают атрибуты и садятся.

**Таня:** Что- то мне совсем жарко стало.

**Воспитатель:** Ты сними шапку и шарф. Тебе стало жарко потому, что ты с нами хорошо двигаешься!

(Таня раздевается. На ней висят ленточки. )

**Воспитатель:** Таня, что это на тебе висит?

**Таня:** Это я у мамочки взяла! Уж больно они красивые, хотела быть нарядной.

**Воспитатель:** А хочешь, мы с ребятами поиграем в подвижную игру, и ленточки твои нам очень пригодятся?

**Таня:** Конечно, хочу.

**Подвижная игра «Хвосты».**

**Игра на дыхание «Цветок».**

**Таня:** Как здорово! Но я очень проголодалась! Сейчас пойду домой, зайду в магазин и куплю себе что-нибудь вкусненькое.

**Воспитатель:** А что ты любишь кушать?

**Таня:** Конфеты, печенье, жвачки, чипсы.

**Воспитатель:** Это всё вкусно, ребята?

**Дети:** Да!!!

**Воспитатель:** А полезно?

**Дети:** Нет!!!

**Воспитатель:** А какие продукты полезны для вашего здоровья?

**Дети:** Молоко, творог, фрукты, овощи…

**Воспитатель:** Правильно! А давайте устроим эстафету с овощами и сварим овощной суп?

**Эстафета «Овощной суп».**

**Воспитатель:** Молодцы! У нас получился отличный овощной суп!

Таня, чтоб здоровым быть- учти заранее.

Не только нужен спорт, но и питание.

И помни ты об этом, идя по магазинам,

Не сладости ищи ты, ищи, Тань, витамины.

А ещё чтобы здоровым быть,

На улицу почаще надо выходить,

А если дождь – под зонтиком гулять

И свежим воздухом дышать!

**Танец с зонтиками.**

**Таня:** Спасибо вам ребята за урок! Я теперь многому научилась!

**Воспитатель:** Молодец, Таня! Ивы ребята все молодцы, показали Тане какие вы ловкие и умелые. А я вас сейчас хочу угостить полезным и вкусным чаем с сиропом шиповника и пожелать всем крепкого здоровья! Будьте здоровы!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо чётко знать,

Как здоровым можно стать!