

«В городе здоровячков». Спортивное развлечение для детей средней группы

МКДОУ д. сад «Аленький цветочек».

Воспитатель: Петренко Т. С.

Цель: создать радостное настроение, совершенствовать двигательные умения и навыки. В игровой форме **развивать** основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию движений. Формировать сознательное отношение к собственному **здоровью**, воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

Оборудование: корригирующие дорожки, указатели с названием улиц (*Дорожная, Лечебная, Спортивная, Микробная, Витаминная*). Муляжи овощей и фруктов ;кегли . Гигиенические принадлежности. Персонажи Микроб и Почтальон.

Ведущий. За морями, за горами,

Есть волшебная страна.

Страною **здоровья** зовется она.

Я приглашаю вас в путешествие.

Ведущий:

Ребята, вы хотите побывать в необычном **городе Здоровячков**? В этом **городе** есть необыкновенные улочки, но чтобы нам с вами туда попасть, нужно догадаться, о чем я говорю.

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны нашей Оле.

(ножки)

Улица Дорожная

Ходьба: обычная, по "дорожкам **здоровья**", на носках, пятках, в полуприседании.

Бег: обычный, "змейкой" между предметами, с остановкой на сигнал "Стоп".

Звучит звонок. Заходит Почтальон с посылкой.

Почтальон. Вам посылка от **Мойдодыра**.

Ведущий:

Спасибо! Ребята, как вы думаете, что мог прислать нам Мойдодыр?

Ведущий открывает посылку и обсуждает присланные предметы для гигиены.

Игра "Утренняя гигиена".

Дети делятся на две команды, напротив каждой команды стоит тумба с принадлежностями (*мыло, мочалка, полотенце, зубная паста и щетка, расческа*) и добавляются любые другие предметы. Ребенок должен добежать до тумбы, выбрать нужный предмет и вернуться в команду. Побеждает команда, которая не ошиблась в выборе.

Ведущий. Молодцы, ребята! А что еще очень важно делать по утрам, чтобы быть **здоровыми**?

Дети. Утреннюю гимнастику!

Выполняется зарядка - настрой:

Глаза я утром открываю,

И о зарядке вспоминаю.

Надо мышцы укреплять,

Тело стройным создавать.

Ведущий. Дети, а вы знаете свое тело? В нашем **городе** на улице Лечебной живет доктор Айболит, который тоже все знает о нашем теле.

Улица Лечебная

Добрый Доктор Айболит

Всех излечит, исцелит.

Обратитесь к Айболиту

Он поможет, даст совет.

Дети вместе с воспитателем ласково называют свои части тела, выполняя движения.

Головушка-солнышко (*гладят себя по голове*).

Носик-абрикосик (*закрывают глаза, пальцем дотрагиваются до кончика носа*).

Щечки-комочки (*мнут щеки пальцами, труд ладонями*).

Лобик-бобик (*хмурятся*).

Бородушка-молодушка (*поглаживают подбородок*).

Реснички-сестрички (*моргают*).

Ушки-непослушки (*несильно трут уши пальцами*).

Пальчики-мальчики (*шевелиют пальцами*).

Животик-бегемотик (*выпячивают живот вперед*).

Спинка-тростинка (*выпрямляют спину*).

Коленки-пружинки (*приседают*).

Стопы-сапожки (*топают ногами, прыгают*).

Ведущий.

Дети, а если получится так, что мы заболели, что надо делать?

Дети. Вызывать врача, измерять температуру, прикрывать нос и рот платком во время кашля или чихания, чтобы не заразить других опасными микробами.

Ведущий. Ребята, а вы знаете, что микробы бывают полезные и вредные? Мы их не видим, но они есть у каждого человека. Если полезных микробов мало, то человек может заболеть. Как уберечь себя от инфекции? Пройдем на Микробную улицу.

Улица Микробная.

Обращается внимание **детей на иллюстрации**. Дети берут и обсуждают их, влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами лука и чеснока, сон при открытой форточке, занятия физкультурой.

В это время забегает "Микроб" (*в руках сетка с мячами-"микробами"*).

Микроб.

Я злой прожорливый микроб!

Все ем, что попадает в рот.

Люблю, где влажно и темно.

Я с пылью, грязью заодно!

- Мои друзья- вредные микробы - вмиг разлетятся и вас заразят! (*выбрасывает мячи из корзины на пол, убегает*).

Ведущий. Давайте сделаем уборку. Спасемся от микробов!

Дети, зажимая мяч между стопами, прыжками на двух ногах и ходьбой на боковой стороне стопы (*мяч между сводами стопы*) переносят мячи - "микробы" по разные стороны площадки.

Ведущий. А как еще можно победить микробы?

Дети. Заниматься физкультурой!

Улица **Спортивная**

Ведущий. На улице **Спортивной**

Все двигаться должны.

Лентяи, лежебоки

Здесь вовсе не нужны.

Продолжаем заниматься, выполняем специальные упражнения, укрепляющие наши мышцы, для коррекции осанки. Дети перестраиваются в две колонны.

"Черепаша"

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, а так же если болит голова.

И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее плечи, постоять несколько секунд. Медленно покачивая головой влево и право, вытянуть шею, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

Улица Витаминная

Ведущий. Никогда не унываю,

И улыбка на лице.

Потому, что принимаю

Витамины А, В, С.

Игра "Фрукты и овощи"

Дети становятся в большой круг, в середине зала в обруч выкладываются муляжи овощей и фруктов. По команде каждый ребенок должен взять один овощ или один фрукт. Подводится итог правильного выбора.

Ведущий. Молодцы, ребята! Надеюсь, теперь вы знаете, как нужно заботиться о своем **здоровье**, беречь и укреплять его. Получайте витамины (*ведущий угощает детей фруктами*).