

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №9

Заверяю:

Заведующий МБДОУ д/с №9

13.10.2018 год.

Олейникова Н.А.



Физкультурный досуг для детей средней группы  
«Путешествие в страну Неболейка»

Подготовила инструктор  
по физическому развитию:  
Борчанинова С.Г.  
Воспитатель:  
Гареева Е.Ф

г.Кизел, 2018.

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Закреплять знание детей о здоровье, умение заботиться о своем здоровье.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Воспитывать стремление поддерживать и укреплять свое здоровье.

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Продолжать учить отгадывать загадки. Развивать мышление.

Закрепить знания о назначении предметов личной гигиены, умение пользоваться ими.

Развивать стремление к чистоте и аккуратности.

Формировать знания о значимости витаминов в жизни человека.

Познакомить с полезными и вредными продуктами.

Расширять словарный запас (здоровье, витамины, самомассаж).

Оборудование: телеграмма, деревья, следы, «речка», кочки, «мостик», необычное дерево с предметами личной гигиены, корзинка с продуктами, 2 подноса, две киптограммы, проектор, аудиозаписи.

Ход занятия:

Дети заходят, здороваются.

Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдём в аптеку

И здоровым будет много лет.

Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А вы хотите быть здоровыми?

Воспитатель: Ребята, нам принесли телеграмму: "В путь - дорогу, ребята собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь. А чтоб не сбиться вам с пути, на следы мои взгляни и по ним всегда иди".

- Ребята, хотите отправиться в путешествие? (Да)

Воспитатель: Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка? (ответы)

Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна, на веселую зарядку, становитесь, детвора!

## **Музыкальная зарядка.**

Воспитатель: Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

### **Самомассаж:**

Носик, носик! Где ты, был?– (касаемся указательным пальчиком кончик носа)

Ротик, ротик! Где ты, был?– (Проводим указательным пальцем (две руки) от уголка губ вверх вниз)

Щечка, щечка! Где была?– (поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)

Будем чистыми всегда. –(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)

Воспитатель: вы готовы к путешествию?

- Тогда друг за другом становитесь и помните, в пути надо быть очень внимательным, держаться вместе и идти только по следу. Змейкой вокруг деревьев.

### **Звуки леса.**

В. Куда мы попали? (в лес)

В. Почему в лесу дышится легче? (потому что здесь чистый воздух)

В. как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья? (конечно)

В. Давайте подышим. (Элементы дыхательной гимнастики «Поймаем воздух руками»- на короткий вдох ладошки сжимаем, на длинный выдох - разжимаем).

Для чего нужен лес? (чтобы ходить за грибами, ягодами, на прогулку, слушать птиц.)

Друг за другом вставайте и дальше по следу шагайте.

**Полоса препятствий:** дети идут змейкой по извилистой дорожке, прыгают с кочки на кочку на двух ногах, проходят по скамейке через «речку».

(Упражнение "Мостик").

В. Я вижу впереди необычное дерево (на дереве висят зубные щетки, з/пасты, мыло, полотенце).

Вы встречали такие деревья? (Нет).

-Чтобы узнать что на дереве, отгадаем загадки:

1. Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми. (Мыло)

2. Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? (Расческа)

3. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою, что это такое? (Полотенце)

4. В тюбике она живет,  
Змейкой из него ползет,  
Неразлучна с щеткой часто  
Мятная зубная. (паста)

5. Костяная спинка, жестяная щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно  
служит. (Зубная щетка)

- Скажите, пожалуйста, для чего нужны эти предметы?

-Как можно одним словом назвать все эти предметы (Предметы личной  
гигиены)

В. Ребята, а что нужно для того, чтобы вы росли, чтобы у вас были крепкие  
зубы, хорошо видели глазки? (надо кушать овощи и фрукты, там есть  
витамины).

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках. А в каких продуктах есть  
витамины?

В. Какие вы знаете фрукты и овощи?

-Продукты бывают полезными и не полезными для нашего организма. Вот у  
меня есть корзинка с продуктами, помогите мне в этом разобраться.

**Дидактическая игра «Вредно – полезно».** (Ставит на стол два подноса,  
используются 2 криптограммы – веселая и грустная. Дети по одному выходят  
и раскладывают продукты, на поднос с веселой криптограммой – полезные, а  
с грустной – вредные) . (Морковь, Яблоко, Апельсин, Лимон, Банан, Огурец,  
Сладкий перец, Редис) (Кока-кола, конфета, леденцы, Чупа-чупс, чипсы,  
Сухарики, жевачка)

-Молодцы! Кто кушает много овощей и фруктов, тот никогда не болеет!

-Через мостик перешли, по дорожке прошли, смотрите, ребята, следы нас в  
чудный город привели. Мы пришли. Это страна Неболейка. (На доске  
размещены опорные картинки о здоровом образе жизни) А как вы думаете,  
кто живет в Неболейке (ответы детей) Правильно, ребята, здесь живут люди,  
которые не болеют. А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми  
(ответы детей) А что это такое, здоровье (ответы детей) А как мы можем себе  
помочь укрепить здоровье? (ответы детей) Верно ребята, нужно заниматься

физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

В.: Смотрите, солнышко выглянуло! Солнышко дарит не только тепло, но и хорошее настроение.

**Упражнение «Ласковое солнышко».** Представьте, что сейчас наши руки и лица греет ласковое солнышко. Дети имитируют расслабление. Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек. Дети напрягаются. Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно. Дети показывают расслабление и удовольствие. Повторяется несколько раз.

Воспитатель: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Путешествие наше подошло к концу. Нам пора прощаться.

- Ребята на прощание я хочу угостить вас витаминами, кушайте на здоровье! (угощает детей яблоками).

-До свидания!