

Спортивный досуг «Цветок здоровья»

(младшая, средняя группы)

Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность вести здоровый образ жизни.

Взрослые персонажи: Витаминка, Карлсон, Спортсмен, Королева чистоты, доктор Айболит.

Оборудование: проектор, ноутбук, муляжи овощей и фруктов (по кол-ву детей), корзина 2 шт., предметы гигиены, картинки для игры (солнце, ветер, река), мячи массажные с шипами (по кол-ву детей).

Ход

Ведущий: Ребята! Сегодня к нам в группу пришло письмо от Повелительницы страны Цветов – цветочная фея.

Письмо: «В нашей стране случилось несчастье. Кто-то сломал символ нашей страны – Цветок здоровья, и теперь жители страны Цветов перестали следить за своим здоровьем: не делают зарядку, не умываются и не чистят зубы, не закаляются! Я в отчаянии!

Ведущий: Ребята, давайте поможем вырастить новый цветок здоровья, и отправим его в страну Цветов. А для этого нам нужно собрать лепестки здоровья в один цветок. Ребята, вы готовы?

Дети: Да!!!



(В группу к детям по очереди приходят герои и после выполнения с детьми различных игр и упражнений, герои отдают детям по одному лепесточку цветка)

1. герой Спортсмен (приходит к детям в группу).

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра

Физкульт – ура!

Спортсмен: Ребята, а вы делаете зарядку по утрам, чтобы ваш организм проснулся и зарядился бодростью и хорошим настроением?

Дети: Да!

Спортсмен: Тогда давайте покажем Повелительнице страны Цветов, как мы делаем зарядку и добудем лепесток здоровья.



Музыкально – спортивная разминка « Мульт-зарядка 2»

Спортсмен: Какая у вас веселая зарядка, с такой зарядкой весь день будешь бодрым и с хорошим настроением.

(Герой отдаёт лепесток и уходит)

2. герой Королева Чистоты (приходит к детям в группу).



На столе стоит корзина, возле неё лежит письмо. **Королева читает:** «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука. И её соблюдение - залог крепкого **здоровья** и отличного настроения!» Ребята, а какие гигиенические процедуры вы знаете?

Дети: Умывание, мытье рук с мылом, чистка зубов, принимать ванну (душ)...

Королева Чистоты: Чтобы добыть лепесток нужно собрать в корзину предметы гигиены, а помогут нам в этом загадки.

Гладкое, душистое,
Моет очень чисто.
Нужно, чтобы у каждого было
Что ребята?...

(Мыло)

Её мы на щетку
Из тюбика давим,
Чтоб зубки почистить
Марусе и Славе.

(Зубная паста)

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос
(Носовой платок)

Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна!
Промыв глазки, ушки, губы,
Очень важно чистить зубы
Всех микробов, точно плеткой,
Выгонит...

(Зубная щетка)

Всех лохматых расчесать,
Кудри в косы заплетать,
Делать модную прическу
Помогает нам...

(Расческа)

Глаза я крепко закрываю, В голову
его втираю, А потом водой смываю.
Это средство для волос, Может быть
даже без слез.

(Шампунь)

Королева Чистоты : Молодцы ребята, отгадали все загадки
Личной гигиены предметы обычные,
Нам сохраняют здоровье отличное!
Помни об этом друг мой всегда,
Чтоб в жизни тебя не постигла беда!

(Герой отдаёт лепесток и уходит)

3 герой Витаминка (приходит к детям в группу).

Витаминка: Здравствуйте, дети! Я – Витаминка, а вы знаете, в каких продуктах содержатся витамины?

Дети: В овощах, фруктах.

Витаминка: Правильно, а чтобы добыть нам лепесток нужно разложить овощи и фрукты в отдельные корзинки

Подвижная игра «Овощи и фрукты»

На полянке разложены муляжи овощей и фруктов. Задача детей – взять по одному муляжу, назвать его (фрукт или овощ) и положить в корзинку с фруктами, если это фрукт или с овощами, если это овощ.



Витаминка: Молодцы ребята, как вы быстро справились с заданием. Фрукты и овощи обязательно нужно есть, чтобы в организме было достаточно витаминов для сохранения здоровья.

(Герой отдаёт лепесток и уходит)

4 герой Карлсон(приходит к детям в группу).

Карлсон: Здравствуйте, дети! Я – Карлсон, очень люблю умыться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Они нам помогают быть здоровыми. Ребята, а как вы думаете, как они нам помогают быть здоровыми?

Дети: Закаляют нас.

Карлсон: Правильно, а чтобы добыть нам лепесток здоровья, мы должны погулять, поплавать и подышать свежим воздухом.



Игра малой подвижности «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Когда Карлсон показывает картинку солнышка, дети гуляют по залу – имитация, как светит солнце. Когда картинку с изображением воды – дети выполняют движения руками как в способе плавания брасс. Картинка с изображением ветра (дерево наклонилось от ветра) – делают глубокий вдох и наклоняясь вперед продолжительный выдох.

Менять последовательность показа картинок.

(Герой отдаёт лепесток и уходит)

5 герой доктор Айболит (приходит к детям в группу).

Доктор Айболит: Ребятишки, сегодня я, Доктор Айболит. Хочу узнать, у вас ничего не боли? А давайте я проверю вас: послушаю (слушаю нескольких детей атрибутом- фонендоскоп), измерю температуру (так же), посмотрю язычок, потрогаю головку. И правда, все здоровые! Вот молодцы!

Доктор Айболит: Ребята, чтобы у цветочка появился , лепесток нам нужно сделать массаж мячиком с шипами.



Игровой самомассаж мячиками с шипами.

Дети рассаживаются по кругу на коврики. Айболит показывает, как нужно делать массаж.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк –

Мяч летает между рук.

Мяч зажат между ладоней.

*Катать мяч круговыми
движениями*

Катать мяч вперед-назад

Погладить мячом ладошку

Сжать мячик рукой

*Каждым пальцем надавить на
шип мяча*

То же выполнить другой рукой

*Перекидывать мяч с одной на
другую руку*

(Герой отдаёт лепесток и уходит)

Ведущий: Вот мы и собрали лепестки здоровья в один цветок. Ребята, вы, молодцы! Отправим по почте этот волшебный цветок здоровья – с пожеланием жителям никогда не болеть и не унывать.

А за праздник наш веселый

Я Вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю (дарит детям фрукты).

