**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение с приоритетным осуществлением деятельности**

**по физическому развитию детей**

**Красногвардейского района**

**Спортивно – оздоровительный досуг для детей**

**подготовительной группы**

**«Путешествие в страну здоровья»**

**Тема досуга: «Мы растем здоровыми»**

**Воспитатель группы: Прасова Е.В.**

**Инструктор физического воспитания:**

**Волошенко О.В.**

**Тип досуга:** физкультурно- оздоровительный.

**Цель:** Формировать навыки здорового образа жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости выполнять санитарно-гигиенические правила; формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; доставлять радость и удовольствие от игр развивающей направленности; создавать условия для проявления настойчивости, смекалки, взаимопомощи.

**Задачи:**

**Познание** расширять представление детей о культурно-гигиенических навыках и способов их применения в жизни.

**Коммуникация:**  Учить детей активно участвовать в беседе, отвечать на вопросы. Учить правильно составлять цепь логических рассуждений при отгадывании загадок, ребусов, кроссвордов.

**Социализация:**  Поощрять детей проявлять дружелюбие, терпимость по отношению к другим детям. Вызывать желание поощрять труд других детей.

**МУЗО:** Способствовать умению выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

**Здоровье:** Приобщать к здоровому образу жизни. Проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

**Труд:** Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности наравне со всеми, радоваться результатам совместных действий

**ФИЗО:** Развивать физические качества быстроту, ловкость, выносливость. Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

**Безопасность:** Продолжать учить правильно, пользоваться спортивными атрибутами, соблюдать правила и нормы поведения в спортивном зале.

**Чтение художественной литературы:** Формировать способность отгадывать загадки, построенные на словесном описании и сравнении.

**Материалы и оборудование:** Картинки с изображением микробов,

две корзинки с набором гигиенических средств ,мольберт, ленточки, таблички с названием витаминов, гимнастические палки, мешочки с песком, пуфики. ребристая доска, дорожка с пуговицами, тоннель, 2 футболки большого размера, надутые воздушные шарики.

**Предварительная работа:** Подборметодической и художественной литературы по теме. Подбор дидактических материалов, наглядных пособий настольные, подвижные. спортивные игры. Рассматривание сюжетных картинок по теме: «Гигиена» «Витамины» « Спорт наш друг». Отгадывание загадок, беседы заучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни. Просмотр видеоматериалов(м/ф Мойдодыр).

**Ход досуга:**

**Инструктор физ – ры:** Здравствуйте ребята.

**Дети.** Здравствуйте!

**Инструктор физ – ры:** За морями, за лесами есть чудесная страна

Страною Здоровья зовется она!

Как вы думаете, что значит быть

здоровым?

**Дети:** Быть сильным. Не болеть. Быть крепким, выносливым.

Не кашлять, не чихать. Закаляться. Правильно питаться.

**И.Ф**.: Я среди гостей вижу Тетушку Чистоту.

**Т.Ч.:** Здравствуйте ребята и уважаемые гости.

А почему, вы тут все собрались?

Ответы детей:………………

**Т.Ч.:** Ах, вы собрались, чтобы узнать, как заботится о своем здоровье. А хотите узнать, как правильно заботиться о своем здоровье.

**И.Ф.:** Но прежде чем туда отправится мы сделаем небольшую разминку.  **Разминка:**  (Проводится под музыку). Ходьба в колонне по одному, на носках на пятках, широким шагом, бег на носках, приставным шагом, подскоками. Комплекс ОРУ на фитболах.

**Т.Ч.:** В этой стране спрятаны сокровища, а какие мы узнаем когда их найдем. Но, к сожалению, как туда добраться я знаю, а где спрятаны сокровища я не знаю. У меня есть только один маленький кусочек карты, на которой указано место, где спрятано сокровище.

(После каждого преодоления препятствия дети получают фрагмент карты.)

**И.Ф.:** Но так просто вы туда не попадете, вам придется преодолеть сложное препятствие на вашем пути.

**Т.Ч.:** Как вы думаете справитесь?

Дети………

**Т.Ч.:** А на каком виде транспорта вы хотели бы туда отправиться?

Варианты предложенные детьми. Отправляются в путешествие.

**Препятствия №1 « Мешочки»** Пройти с мешочком на голове по гим.палке приставным шагом, перешагнуть через пуф.

Молодцы справились. Отправляемся дальше.

**Препятствие №2** **«Микробы»**

**Т.Ч.:** Ой, меня кто-то толкает.

(делаются непроизвольные движения, как будто толкают).

**Т.Ч.:** Ребята вы не знаете, кто меня толкает (нет).

Я вам сейчас помогу, загадаю загадку, а вы ее попробуйте отгадать,

и мы сразу узнаем кто это.

Всех, кто любит умываться, сам умеет причесаться,   
Руки мыть и чистить зубы мы не любим.  
А нерях, грязнуль, лентяев,  
Неумытых разгильдяев  
Очень любим, очень любим, очень любим. (микробы)

**Т.Ч.** Показывает детям картинки с изображением плохих и хороших микробов. Но к сожалению не все микробы одинаковые, есть и очень вредные.

Как вы думаете, где могут жить вредные микробы?

- на грязных руках

-на грязной посуде

-в грязной воде

-на немытых фруктах и овощах.

А полезные микробы, где живут?

-живут в почве, образуя для растений питательную среду

-молочнокислые бактерии превращают молоко в ряженку, кефир, сыр

-в организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться.

**Музыкальная игра.**

Сейчас вы будете микробами. Я раздам вам цветные карточки, а вы будете изображать микробы. Будут полезные (желтые) и вредные (черные) микробы. Попробуйте определить под какую музыку нужно двигаться вредным микробам, а под какую - полезным(звучит музыка разного характера, дети двигаются под музыку).

А что мы делаем, чтобы защитить нас от микробов?

Кушать только мытые фрукты и овощи, не брать грязные руки в рот, есть только из чистой посуды. Когда чихаешь или кашляешь закрывать рот и нос платком. Всегда мыть руки, с мылом вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

**Игра « Добро и зло».**

Дети делятся на две команды. Плохие и хорошие микробы, устанавливается игровое поле (очерчивается большой круг можно лентой в круг положить островки.) По островкам передвигаются хорошие микробы и ловят плохих которые находятся в кругу.

Молодцы всех вредных микробов победили.

Ну, а чтоб микробы вас не догнали надо заниматься физкультурой.

Отправляемся дальше постараемся преодолеть все препятствия в пути.

**Препятствие №3 « Досочка»**

Пройти по ребристой доске, по дорожке с пуговицами, по островкам.

**Препятствие №4 «Гигиена».**

**Т.Ч.:** Ребята, а вы знаете, что такое гигиена?

(ответы детей).

А так же есть вещи, которые называются вещи для личной гигиены.

Сейчас я загадаю вам загадки, и вы все сами поймете, что за вещи такие

Хожу-брожу не по лесам,   
А по усам, по волосам,   
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей*. (Расчёска)*

Говорит дорожка -   
Два вышитых конца: -Помойся хоть немножко,   
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня. Испачкаешь меня. *(Полотенце)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится*. (Мыло)*

Не смотрел в окошко -  
Был один Антошка,   
Посмотрел в окошко -  
Там второй Антошка!   
Что это за окошко,  
Куда смотрел Антошка? *(Зеркало)*

Белая река. В пещеру затекла,   
По ручью выходит –   
Со стен всё выводит.   
(Зубная паста)

Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит, нам усердно служит (зуб. щетка).

А у вас дома есть вещи личной гигиены?

**Конкурс – эстафета «Умывание»**

Участники команд по очереди бегут на противоположную сторону зала. Из предложенных (мыло, расческа, зубная паста, щетка, полотенце) выбирают предметы, которые требуются для совершения утренних процедур, затем возвращаются на обратно и передают эстафету следующему игроку.

**Т.Ч.** Проверяет, правильно ли ребята справились с заданием. Молодцы никогда не забывайте про таких друзей. Умывайтесь, закаляйтесь и будете здоровыми и крепкими ребятишками.

**Т.Ч.;** Ну что предлагаю продолжить наше путешествие. Вы согласны. (Да).

Но, прежде чем мы попадем на следующую станцию, вам предстоит преодолеть сложную полосу препятствия

**Препятствие №5 «Змейка»**

Полоса препятствий ( проползти через тоннель, прыжки на двух ногах змейкой)

Преодолели все трудности. Молодцы. Какие вы все выносливые, а что вы такое делаете, чтобы быть смелыми, ловкими, здоровыми. (ответы детей, если дети затрудняются можно наводящими вопросами подсказать). Вы едите фрукты, овощи(да),а что в них содержатся? Правильно витамины.

Ну вот нам повстречалось еще одно препятствие

**Препятствие №6 « Витамины»**

. Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете? (витамины АБСД)

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в (моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке)

(Помни истину простую. Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую. Или пьёт морковный сок. )

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти (молоке, мясе, хлебе).

(Очень важно спозаранку. Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. )

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды он есть (апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке) .

(От простуды и ангины. Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон. Хоть не очень вкусный он. )

Витамин Д- делает наши руки и ноги крепкими. Его можно найти в (молоке, сыре, яйцах).

(Рыбий жир всего полезней! Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней. Без болезней – лучше жить. )

**Игра «Да и Нет».**

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательным: если в стихотворении говориться про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «да», если про неполезную – отвечайте «нет».

Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

Да!

Лук зелёный есть всегда. Вам полезно, дети?

Да!

В луже грязная вода. Пить её полезно?

Нет!

Щи – отличная еда. Щи полезны детям?

Да!

Мухоморный суп всегда. Есть полезно?

Нет!

Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

Да!

Грязных ягод иногда. Съесть полезно, детки?

Нет!

Овощей растёт гряда. Овощи полезны?

Да!

Сок, компоты на обед. Пить полезно детям?

Да!

Съесть мешок большой конфет – Это вредно, дети?

Да!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Да!

**Конкурс : «Вкусные витамины».**

Дети делятся на 2 команды, для каждой команды подготовлена футболка и воздушные шары. На одного из участников команды одевается футболка (футболка специально взята большого размера). Под музыку детям предлагается засунуть под футболку столько шариков сколько поместиться. Затем достаются шары, производиться подсчет у кого больше шаров поместилось, та команда и победила.

Молодцы все прекрасно справились с заданием. И теперь мы с вами отправляемся к конечному пункту нашего путешествия.. Но чтобы туда попасть, надо преодолеть очень приятное препятствие. Мы с вами заглянем на танцплощадку.

**Препятствие№7 «Танцплощадка» Спортивный танец с султанчикам.**

Вот мы и собрали все кусочки карты, теперь мы ее сложим и найдем наше сокровище. (Находят спрятанную корзину с мандаринами).

Вам понравилось ваше путешествие в страну Здоровья?

Что нового вы узнали о своем здоровье?

А хотите совершить путешествие еще раз, но уже, в какую нибудь другую сказочную страну? (Ответы детей)

**И.Ф.:** Молодцы вы преодолели трудный путь, наверное, как все путешественники очень устали. Я предлагаю вам отдохнуть.

**Отдых.** А сейчас давайте встанем в круг.

* Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки, через пальчики, как лучики солнышка идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость уходит, мышцы отдыхают. Представьте животик, как мячик или шарик, на вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Откройте глазки. Улыбнитесь друг другу. Передайте свое тепло своим друзьям.