Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 31 «Солнышко» комбинированного вида г. Новотроицка Оренбургской области»

**Конспект**

**спортивного развлечения «День здоровья» в младшей группе**

Провела: воспитатель Таланова В.А.

2021

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, ориентацию в пространстве.

3. Создать бодрое и радостное настроение у детей.

Оборудование:

- кукла  зайчик, скамейка, обручи, грязная морковка, дуги, платформы, избушка

Место проведения: спортзал

Предварительная работа: занятия по физкультуре, беседы о ЗОЖ и спорте.

**Воспитатель:**

Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными и красивыми*.*

**Воспитатель:**

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

*«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Вася. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»*

Ребята, зайчик Вася заболел. Мы можем помочь зайчику? А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

***Музыкально-игровая гимнастика.***

*Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,*

*Руки тоже помогали, все махали да махали.*

*Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.*

*Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.*

*Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.*

*Превратились дети в мишек,* *Прогуляться мишки вышли,*

*Бурые, мохнатые, мишки косолапые.*

*Превратились в петушков,* *Ножки поднимаем*

*«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -* *Песню распеваем*

*Превратились все в лошадок,* *И теперь спешим, спешим,*

*На лошадках, на лошадках,* *Резво скачут малыши.*

*Побежали наши ножки,* *Побежали по дорожке,*

*И пока мы не устанем,* *Мы бежать не перестанем.*

**Воспитатель:**

Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки».*

**Воспитатель:**

Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*

1.По мостику.

В лесу речка журчит, а над речкой мост висит

Речку мы не обойдем, мы по мостику пойдем!

2.Перешагнуть через бревнышки.

Вот завалы на пути, через них надо пройти Выше ноги поднимаем, через бревна мы шагаем 1-2-3-И завалы позади!

3. Перешагнуть с кочки на кочку .Болото.

Вот болото на пути, по нему надо пройти 1-2-3-4-5-И болота не видать!

4. Проползти в норку В норку быстро заползем. Может зайку там найдем?

**Воспитатель:**

Вот мы и пришли к зайчику. *Стучит в домик.*

**Зайчик***(чихает и кашляет)***:**

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

**Воспитатель:**

Мы отмечаем всемирный день здоровья в нашем детском саду.

**Зайчик:** А что это такое – детский сад?

**Воспитатель:**

На твой вопрос мы ответим тебе веселой песней про детский сад.

***Песня «Детский сад».***

**Зайчик**: У вас, наверное, очень интересно. А вы тоже часто болеете?

**Воспитатель:** Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть -  каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик:** А меня научите?

**Воспитатель:** Конечно, смотри и повторяй.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*

*Гляньте, детки, на лужок,* *Встали заиньки в кружок.*

*Не хотят болеть зайчишки –* *Делают зарядку.*

*Повторяют ребятишки* *С ними по порядку.*

*1. Зайки сели на качели,* *покачаться захотели.*

*Вверх и вниз, вверх и вниз –* *Прямо в небо понеслись*

*(качают руками вперед, назад).*

*2. Посмотрите, как же ловко* *зайцы спрятали морковку.*

*Показали и опять – той морковки не видать*

*(прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

*3.Наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет*

*хлоп – раз, еще раз,* *урожай большой у нас*

*(наклоняются и хлопают внизу).*

*4. На спине лежат зайчишки,* *все зайчишки-шалунишки,*

*ножки дружно все сгибают* *по коленкам ударяют.*

*(лежа на спине – сгибают ноги в коленях*

*и ударяют по коленям кулачками).*

*5. Раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать*

*зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.*

*Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.*

*Дуйте-ка на них, ребята,* *Отдохнут пускай зайчата*

*(дуют на «одуванчики»)*

**Зайчик:** Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Воспитатель:** А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик:** А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Воспитатель:** Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик:** Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке помоется!

**Воспитатель:**

*Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,*

*А перед едой мыть фрукты, овощи водой.*

Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются  наши ребята и повторяй за нами.

*Игра «Зайчик в гости собирается».*

Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, Вымыл ротик,
Вымыл ухо, Вытер сухо!

**Воспитатель:**

Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

**Зайчик:**

Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

А сейчас всех вас я зову в веселый пляс.

*Танец «Веселая зарядка».*

**Воспитатель:**

Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немного отдохнут.

 А теперь нам пора возвращаться в группу.

**Зайчик:**

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

**Воспитатель:**

 Наш праздник подошел к концу. До свидания, ребята!