Группа №1 разновозрастная (1,5 – 4 года)

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «Путешествие в страну Здоровья»

Цель:

 формировать у детей потребности в здоровом образе жизни, развивать познавательную активность детей.

Задачи:

1. Расширять и обогащать представления детей о здоровом образе жизни: питание, физическая культура, личная гигиена.

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

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относится к себе.

4. Воспитывать ловкость, быстроту реакции.

Оборудование:

Муляжи: овощей, фруктов, вредных продуктов, обручи.

Дети входят в зал под музыку и присаживаются на стульчики.

Звучит музыка (чтоб на попе не было прыщей нужно кушать больше овощей)

Входит Доктор Пилюлькин: Здравствуйте, дорогие ребята!!!

Дети: Здравствуйте!

Пилюлькин: А вы знаете кто я такой?

Дети: отвечают

Пилюлькин: Я доктор Пилюлькин, самый главный врач страны Здоровья.

Я вижу, все вы здоровенькие, крепкие, веселые и вы готовы отправиться в эту волшебную страну.

Играет волшебная музыка. Пилюльки открывает шторы с волшебным оформлением страны здоровья

Пилюлькин: вот мы и оказались в стране здоровья!

Вдруг входит Тетушка Простуда, вся уставшая, больная. Ойкает и Ахает. Пилюлькин: Здравствуйте, а вы кто?

Тетушка Простуда: Я, Тетушка Простуда. Я болею и люблю болеть, потому что не надо ни чего делать, можно целыми днями лежать на диване и смотреть мультики. Кушать только конфеты, пирожные, мороженное и картошку фри!

Пилюлькин: Ребята, а разве хорошо болеть?

*Ответы детей.*

Пилюлькин: Надо питаться правильными продуктами, нужно есть витамины!!! Дети, а вы знаете что такое полезные продукты?

Дети отвечают

Пилюлькин: Давайте мы покажем тетушке Простуде, какие полезные продукты вы знаете. Проводем эстафету «Собери полезные продукты» (*участвуют по 2 ребёнка*).

Выходят два ребенка, встают около стола, на котором муляжии полезных и не полезных продуктов (*Полезные продукты: фрукты, овощи, молочные, крупы, рыба, яйца, сухофрукты, орехи, макароны, хлеб. Вредные продукты: чипсы, сухарики, конфеты, торты, мороженное, лимонад, попкорн, гамбургер.)* Надо взять полезный продукт и добежать до корзины. И так далее пока все полезные продукты не окажутся в ней. После обсуждение и проверяем все вместе.

Пилюлькин: Молодцы. Вот видишь, Тетушка Простуда, какие умные наши дети. Теперь ты тоже будешь правильно питаться.

Простуда: Ой, что- то я все плохо запомнила, и напутала…голова болит… каша в голове, помогите мне ещё раз разобраться в полезных продуктах:(играет с детьми в игру «Да и Нет»)

Каша - вкусная еда

Это нам полезно?

Дети: Да

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

Да

В супе грязная вода

Нам полезна иногда?

Нет!

Щи – отличная еда

Это нам полезно?

Да!

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно?

Нет!

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Да!

Овощей растёт гряда

Овощи полезны?

Да!

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети?

Да!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

Да!

Пилюлькин: Молодцы ребята! Что же нужно еще делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А как следить за здоровьем? Нужно соблюдать режим дня. Нужно все делать во время.

А еще нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, играть в подвижные игры и гулять на свежем воздухе. Вот, видишь, Тетушка Простуда, нужно физкультурой заниматься.

Тетушка Простуда: Ну давайте… Займемся…

Пилюлькин: Предлагаю вам, ребята сделать зарядку. Тетушка Простуда присоединяйся вместе с нами. Дети встают в рассыпную и делают под музыку *«Все вокруг стараются, спортом занимаются».*

Тетушка Простуда: Оказывается, зарядка это не только полезно, но и весело!!! Буду делать всегда! Мне уже и легче стало!

 Пилюлькин: Тетушка Простуда, а, чтобы спортом было заниматься ещё интересней мы устроим небольшие соревнования, пойдем с нами?

Простуда: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования.

*Дети делятся на две команды*

Пилюлькин: Ребята, а фрукты и овощи полезные? Да. Тогда давайте

 «Собери урожай фруктов и овощей»

У каждой команды по корзине с овощами и фруктами, первый участник бежит с корзиной и раскладывает их по обручам, лежащих на полу, 2ой – собирает, и так далее.

Тетушка Простуда: Молодцы! Вы показали себя быстрыми и дружными.

Пилюлькин: Ну молодцы, ребята!

Тетушка Простуда: Теперь я знаю, чтобы быть здоровыми

Нужно спортом заниматься,

Закаляться и правильно питаться.

Очень мне было весело с Вами

Но пора в дорогу собираться.

Пойдем в гости к другим ребятишкам,

Посмотрим, ведут ли они здоровый образ жизни!

Пилюлькин:   А Вам желаю не болеть,

Продолжать заниматься спортом,

Закаляться, чаще улыбаться

И быть всегда в хорошем настроении!

Тогда никакие болезни не будут Вам страшны!