**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 7**

**Физкультурно-познавательный досуг для детей средней группы ««День здоровья» - Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовили:Гибеева Вера Нимаевна- инструктор по физической культуре, первая квалификационная категорияСавельева Юлия Анатольевнавоспитатель Провели : 30.10.20 |

,

город Химки, 2020 год

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

 **Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Способствовать развитию физических качеств – координации, ловкости,

**Образовательные:**

1Закреплять знания о здоровом образе жизни;

**Развивающие:**

1. Развивать интерес к спортивно – познавательным развлечениям в области физической культуры

2. Развивать ловкость движений.

**Воспитательные:**

1 Воспитывать у детей бережное отношение к главной ценности человека– здоровью.
**Тип: игровые обучающие ситуация.**

**Вид: развлечение по физическому развитию.**

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная.

**Методы и приемы:**

Словесные, практические.

**Место проведения:**

Физкультурно-музыкальный зал (спортзал)

**Инвентарь и оборудование:**  плакаты по теме «Гигиена» для возраста 4-5 лет; беспроводная колонка, планшет (смартфон) с записью «сказочной» музыки - для входа детей в зал, уральской плясовой для беговых упражнений, песни группы «Медведь Браун» «Не болей» (1.27мин) - для ходьбы по «мостику»; воздушный шар с запиской внутри; «воротца» - дуги с номерами от 1 до 4: деревья на подставке - 6 шт., круги для прыжков (обручи) – «кочки»- 6шт; диски для балансирования – «трясина» - 6 шт.; искусственные осенние листья – по числу детей; скамейка гимнастическая - 2 шт., «речка» - серебристо-серое полотно 1х4м -1 шт., «следы» -8шт., надувные шары по количеству детей, маски животных для детей - 6 шт., костюм Старика – Лесовика-1шт.; муляжи полезных и вредных продуктов (к ним добавить чипсы в упаковке, жевательную резинку в упаковке, конфеты Чупа – Чупс; бутылку пепси-колы) по количеству детей,

**Действующие лица:**

**1.Старик – Лесовик,** он же – **инструктор физкультуры**

**2.Воспитатель**

**3.Лесные обитатели ( Лисичка, Мышка, Волчонок, Зайчик, Медвежонок, Лягушка)- 6 детей.**

**Предварительная работа:**

1.Беседа о вредных и полезных продуктах.

2.Оформление зала в виде лесной поляны .

3.Заучивание текстов ролей с выполнением упражнений детьми.

**Ход досуга:**

 *Дети видят на двери в спортивного зала* ***шарик*** *с запиской* *внутри.*

Воспитатель: А где же наш инструктор по физической культуре? И что это за шар? Помнится, она (он) после кросса дарила вам надувные шары, чтобы вы, надувая его, тренировали свои легкие. Наверное, она сама тренировалась. О – о –о, да внутри записка! Ну-ка, достанем записку и узнаем в чем дело и где же наш инструктор физкультуры. *Достав записку, читает*:

 « Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

 Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами.

Есть огромная страна

Страною «**Здоровья**» зовется она.

Путь ваш будет трудным, придется решать сложные задачи, но я в вас верю. Как пройдете **4** красных воротца, так и дойдете до цели. По пути в ходьбе и беге нужно соблюдать условие – двигаться друг за другом, в одной колонне, соблюдая интервалы, не обгоняя друг друга. Иначе вы не попадете в эту страну, ведь это страна строгих правил, и дисциплины. Жду вас в моей любимой спортивной стране «Здоровья»».

 - Ребята, нас зовут в гости. Вы готовы преодолевать трудности? (Дети – Да!) Думаю, если нам понравится, мы должны в этой стране остаться. Согласны? Вперед!»

*Дети заходят в зал, оформленный в виде лесной поляны, на которой сидит Старик-лесовик.*

Старик-лесовик.- «Здравствуйте, детки! Я – Старик - лесовик. Лет мне много- много, но я соблюдаю правила страны Здоровья, поэтому меня еще и Бодрячком называют. Знаю, вы ищете страну Здоровья. Я провожу вас. Мы пойдем по тропинке, высоко **поднимая колени** - такая высокая трава, вся в росе. Потом горка будет .С нее обязательно **бежать** придется, а потом через болото по сухим кочкам **прыгать,** а по зыбкой трясине **шагать** будем - другой дороги здесь нет. Ноги поднимаем, за мной шагаем!

*Дети идут в колонне по одному* по «тропинке», *затем бегут в среднем темпе с «горки» ( звучит уральская плясовая 45сек) - (3круга), прыгают на двух ногах по кругам - «кочкам» болота, шагают по дискам для тренировки равновесия - «трясине» до « поляны с опавшими листьями».*

Старик-лесовик: Т-с-с! Сейчас лесные обитатели проснулись и зарядку будут делать. Давайте вместе с ними ее сделаем! Становитесь возле опавших листочков, никто друг другу не помешает. Вон как ветер листья рассыпал на поляне.

*Шесть детей надевают маски зверей, разложенных на «мостике» в порядке выступления и встают в шеренгу перед остальными детьми: у листочков, отличающихся от других листьев и разложенных в линию на расстоянии вытянутых рук.7 листок для Старика – леовика. Под руководством Старика-лесовика дети выполняют зарядку в такт стихов лесных обитателей. Дети в масках, читают стихотворение, одновременно, выполняя его, кроме Лягушки. Ребенок вначале прочитывает четверостишье, затем его выполняет.*

**1Упражнение – *ходьба на месте***

 Старик-лесовик:

По утрам не ленись!

Все: На зарядку становись!

Спинку ровно, плечи шире!

Начинаем: 3-4!

Не ленись и не зевай,

И усердно повторяй

**2 Упражнение - *бег на месте.***

Лисичка :

Чтобы нам собой гордиться,

Очень важно не лениться!

 Бег на месте начинаем,

Выше ножки поднимаем!

**4 Упражнение – И.п.: о.с., руки на поясе - *наклоны головы, повороты головы***

 Мышка::

Шею разомнем сейчас:

Покиваем пару раз, (4 р.)

Вправо глянем, влево глянем, (2р.)

Подбородок вверх потянем (1 р.)

**4 Упражнение *- руки на поясе - перекат с пятки на носок. – 12 раз***

Волчонок: Ну-ка, с пятки на носок

Покачаемся чуток

За осанкою следи,

Плечи шире разводи!

**5 Упражнение – *наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать) - 6 раз***

Заяц: На носочки мы привстанем,

И ладошки вверх потянем

А потом, наклон вперед

Кто до пола достает?

**6 Упражнение – *вращение вперед правой, затем левой рукой -6 раз.***

Медвежонок: Ноги шире, крепче стой -

Вращаем мы рукой.

Раз, два, три – меняем руку!

И еще разок по кругу!

 **7 Упражнение – *выпрыгивания вверх на месте из положения «упор присев», в прыжке - руки вверх - 6 раз***

Лягушка Продолжаем разминаться

Чтобы лучше нам размяться!

Поиграем в попрыгушки!

Ну-ка, скачем, как лягушки!

Старик-лесовик: А я знаю, что у детей есть поговорка! После зарядки вы говорите волшебные слова - Здоровье в порядке!-

Все: Спасибо зарядке!

Старик-лесовик : Какие мы молодцы! А вот и первые воротца*!*

 *Пролезают через 1 воротца.*

Старик-лесовик : Где это мы? У реки. Вы мышку видите? Лежит - ни жива, ни мертва. Я знаю мышиный язык. Говорит, что о зубах не заботилась, ленилась зубы чистить, и лапки перед едой не мыла, вот и занемогла. Детки, а вы зубы чистите? (Дети – Да!) А руки перед едой моете? (Дети – Да!) Давайте – ка, все вместе скажем и покажем, что мы делаем по утрам и перед едой. Заодно и сами себе массаж сделаем. Становитесь по берегу речки. Повторяйте за мной:

 ***Массаж***

Водичка-водичка,

Умой мои ножки – *поглаживание правой и левой ноги*

Водичка-водичка,

Умой мои ручки - *поглаживание правой и левой руки*

Водичка-водичка,

Умой мое тело, - *растирание спины,*

Чтоб оно - не болело - *поглаживание живота (по кругу, по часовой стрелке )*

Умой мое личико, - *поглаживание лица обеими руками*

Чтобы глазки блестели, - *руки на щеках, частое моргание, широко* *открыть*

Чтобы щечки краснели, - *растирание щек*

Чтоб смеялся роток, - *улыбнуться*

Чтоб кусался зубок!- *постучать зубами*

Старик-лесовик Да, вода, мыло, зубная щетка и паста, помогают нам многих болезней избежать. Но, ребятки, нам нужно торопиться - что-то холодный ветер задул. Вы без теплых вещей - как бы не заболели, не зачихали и не закашляли. А вы умеете правильно чихать и кашлять? ( Дети отвечают) Да, чихаем в салфетку, но если ее нет, то в локоть, закрываясь рукой *( показ).*Впереди мост через речку. Пойдем по нему чихая в правый локоть, кашляя - в левый. Будем думать о других , и не будем распространять болезни дальше своего локтя. Сразу пройдем через вторые воротца

*Дети идут по « мостику» (скамейке) на которой чихают в правый локоть, кашляют в левый локоть, сходят с него и пролезают через 2 воротца.*

Старик-лесовик : Что-то вы расчихались и раскашлялись! Как бы нам не разболеться. Вас на осеннем мосту продуть могло, при тонкой одежке и слабом иммунитете! Будем спасаться от жара и болезни, проходя через волшебные горячие следочки. Делайте шаги так - к носку правой ноги приставляйте пятку левой ноги и ни одного следа не пропускайте, а там и третьи воротца преодолеете.

*Идут в колонне по одному по «следам» и пролезают через 3 воротца.*

Старик-лесовик : Вот и третьи воротца прошли. (Инструктор снимает маскировку с горки муляжей ) - Что за чудо! Сколько фруктов и овощей, и разной еды! Есть даже карамельные конфеты, чипсы, вода газированная. Но все ли это полезно для здоровья? ( Дети – Нет!) Ребята, давайте разберем эту горку: в темную корзину положим вредные продукты, а в яркую – полезные. Каждый кладет по 1 продукту.

***Игровое задание – разложи вредные и полезные продукты***

Старик-лесовик*:* Молодцы, с этим заданием мы справились! И четвертые воротца тут как тут!

*Дети пролезают в 4 воротца.*

 Старик-лесовик А сейчас вы поворачиваетесь в другую сторону и закрываете глаза руками. Не вворачиваетесь и не открываете глаза, пока я не назову волшебную цифру 20 ( за 20секунд громкого счета воспитатель убирает скамейку, кочки., полотно «речки», Старик – лесовик снимает с себя одежду и превращается в инструктора физкультуры, выносит 2 мешка надутых шаров)

Инструктор физкультуры :Крибли –крабли –бумс! Вы в стране Здоровья! Здравствуйте, дети!. Страна Здоровья –это не только чистые руки, зубная щетка, правильное питание и режим дня. Это страна разных подвижных, спортивных и интеллектуальных игр. Предлагаю вам игру которая называется : «День и ночь».

***Игра «День и Ночь»*** 3-4 р

Инструктор физкультуры :Вы получаете в подарок воздушный шар. И встаете рядом с опавшими листочками, врассыпную. Подбивая шар стараетесь не уронить его на слово «День», и замираете на слово «Ночь». Кто пошевелится ночью, тот встает за эту красную линию «Режима дня» с шаром в руках. ( красный шнур разложен на полу, сбоку.),

 Инструктор физкультуры: Молодцы! Я знаю, что вы соблюдали правила и шли в страну Здоровья строем, Покажите, как вы строитесь в шеренгу. Как вы были дисциплинированны по пути сюда. Все ли помнят свое место в шеренге? Молодцы!. Старик-лесовик мне передал, что вы хотите остаться в стране Здоровья, где много играют, занимаются спортом, чистят зубы, соблюдают чистоту тела, питаются здоровой пищей. Это правда? (Дети - Да!). Ну, что же – добро пожаловать! Будем вместе соблюдать правила гигиены и любить физкультуру. Скажем все вместе наш девиз:

Дети:

Подружившись с физкультурой ( *маршируют на месте*)

Гордо смотрим мы вперед!

Мы не лечимся микстурой,

Мы здоровы круглый год!

Инструктор физкультуры: Пришла пора сказать друг другу: «До свидания!».

Дети: До свидания!.

Дети выходят из зала колонной с шарами.

Литература:

1. Пензулаева Л.И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014.- 112с.
2. Музыкальное сопровождение – Уральская плясовая, исп.- Уральсий оркестр народных инструментов.
3. Музыкальное сопровождение – Песни группы «Медведь Браун» «Не болей»