Физкультурный досуг во второй младшей группе «Путешествие в страну Витаминию»

Задачи:

1. Учить детей бережно относиться к своему здоровью.

2. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

3. Совершенствовать навык ходьбы по дорожкам здоровья.

4. Упражнять в подлезании под дугу, в ползании в туннеле.

5. Доставить детям радость.

Оборудование: Письмо, дорожка *«камешки»*, дорожка ребристая, туннель, дуги, мат, дорожка *«Ежик»*, корзина с пластмассовыми мячами.

Ход досуга

Дети под музыку входят в спортивный зал и строятся.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! *(дети здороваются)*. Сегодня рано утром в наш детский сад пришло вот такое письмо *(показывает детям письмо)*. Давайте мы с вами вместе прочитаем, что же там написано:

Дорогие, ребята, пишет вам Айболит. Я сильно заболел. Только вы можете мне помочь и спасти меня от простуды. Вам всем нужно отправиться в **страну Витаминию**, а там вас ждут важные задания, которые помогут мне выздороветь.

Желаю вам удачи, ваш доктор Айболит.

Инструктор: Ребята, скажите мне, что значит быть здоровым? *(дети отвечают)*. **Витамины** помогут быть здоровыми? *(дети отвечают)*. Конечно, **витамины тоже помогут**, вы правы. А **физкультура** поможет быть здоровым? *(дети отвечают)*.

Ребята, отправимся в **страну Витаминию**. Путь туда будет нелегкий. Для начала нам нужно хорошо размяться, чтоб не болеть и быть здоровыми. Вы готовы отправиться в **путешествие**? *(дети отвечают)*.

Вводная часть: Ходьба друг за другом, ходьба на пятках руки на пояс, ходьба на носках руки в стороны, бег, восстановление дыхания. Построение в круг.

Инструктор: Вы делаете утреннюю зарядку? Тогда давайте мы сейчас сделаем ее все вместе.

ОРУ:

1. *«Просыпаемся»*

И. п – основная стойка.

1-4 – потереть глазки кулачками. *(4 раза)*

2. *«Потягушечки»*

И. п - основная стойка.

1-2 – поднять руки вверх, потянуться.

3-4 – и. п *(4 раза)*

3. *«Умываемся»*

И. п - основная стойка.

1- наклониться, *«зачерпнуть»* водички *(движение вверх двумя сложенными ладошками)*

2- выпрямиться, *«умыть»* лицо *(движение ладонями, имитирующими умывание)*

4. *«Ищем сандалики»*

И. п - основная стойка.

1-3 – присесть, посмотреть влево-вправо;

4- и. п.

5. *«Достанем панамку»*

И. п - основная стойка.

1-8 – прыжки на двух нога, на месте в чередовании с ходьбой. *(2 раза)*

Инструктор: Сделали разминку. Все здоровы и готовы путь наш дальше продолжать? *(дети отвечают)*. Но хочу вас предупредить тропинка в **Витаминию** не такая легкая и нужно нам быть внимательными, чтоб нигде не упасть и не споткнуться на пути нелегком.

Дорога здоровья нас ждет впереди, и если что-то у вас болело, то после нее больше никогда не будет болеть!

Дорожка здоровья:

Дорожка *«камешки»* дорожка ребристая туннель дуги

мат дорожка *«Ежик»*. *(3раза)*

Дети строятся на фигурки или сидят на скамейке.

Инструктор: Ребята, тропинка здоровья привела нас в **страну Витаминию**. Пока вы выполняли задания, я нашла целую корзину **витаминов**. Инструктор демонстрирует детям корзину с мячами.

*(В спортивный зал входит Айболит)*

Айболит: Ой – ой – ой, не могу, горло болит, живот болит. Я весь больной.

Инструктор: Не плачь, Айболит, ребята тебе помогут, соберут для тебя много **витаминов**, и ты обязательно выздоровеешь.

Инструктор: Ну, что ребята поможем Айболиту выздороветь? *(дети отвечают)*. Тогда я бросаю вам **витамины**, а вы их собирайте.

Подвижная игра: *«Помоги Айболиту»*

Инструктор держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала приносят мячи в корзину.

Пояснение: У ребенка в каждой руке по одному мячу. Больше двух мячей брать не разрешается.

Инструктор: Молодцы, ребята, вы справились с заданием! (Дети все вместе отдают корзину с **витаминами Айболиту**, и желают ему здоровья).

Айболит: Спасибо, ребята! И я вам желаю здоровья, и, чтоб вы не болели, занимались спортом и кушали полезную пищу. На прощание вам дарю корзину вкусных яблок. *(Айболит уходит, прощается с детьми)*

Инструктор: Ребята, вы большие молодцы, помогли Айболиту и сами стали после нашего **путешествия** сильными и здоровыми. До свидания, большое спасибо. *(Выход детей из зала)*