**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ средняя группа**

**"Путешествие в страну здоровья"**

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Интегрируемые образовательные области: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Задачи

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально положительное отношение к досугу, чувство радости и удовольствия от игры;

- развивать чувство дружеского коллективизма.

Оздоровительные:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни,

 - воспитывать желание быть здоровым.

Развивающие:

- развивать познавательно - эмоциональный интерес;

- двигательную активность детей.

Образовательные:

- учить заботиться о своем здоровье;

- закреплять знания о необходимости быть чистыми.

Оборудование:  презентация, аудиозапись, предметы личной гигиены (расческа, мыло, полотенце, зубная щетка, мочалка, зубная паста, носовой платок, шампунь), игрушки, мячики, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, шапочки для игры по количеству детей с изображением «Микроба» и «Мыло», 2 маленьких обруч, косички по количеству детей, картинки с изображением микробов, стол, киндеры по количеству детей, 2 ложки, 2 тазика с водой, 2 ведра.

**Ход занятия**

**Инструктор**: Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

**Дети**: Да!

**Инструктор**:  Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети**:  Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

**Инструктор**: Итак, на чем поедем? Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

*Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Паровозик (таки-таки)» идут друг за другом по залу, ходьба с высоким подниманием колена. Останавливаются возле импровизированной станции.*

*Ведущий громко объявляет название станции. (показ на мониторе)*

**Инструктор: *Станция «Зарядкино».*** Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день.

 «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день… »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Зарядка под музыку «Делайте зарядку»

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по залу остановаливаются возле монитора.

 Следующая СТАНЦИЯ  **«Чистюлькино»**

(показ слайда и на экране появляется Мойдодыр)

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите  - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим.

***Эстафета «Перенеси предметы гигиены»****Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.*

(Голос Мойдодыра с экрана, хвалит детей)

**Инструктор:** мы поедем дальше. Бег один круг.

**Станция «Здоровое питание»**

**Инструктор:** Дети подскажите, что такое здоровое питание? (ответы детей)

*Игра «Собери полезные и вредные продукты»*

Дети должны собрать картинки с изображением полезных продуктов в зеленый обруч, а вредные в красный обруч

**Инструктор**: Молодцы, справились с заданием. И едим дальше.

**Станция «Игралкино»**

**Инструктор:** На этой станции мы с вами повеселимся и поиграем в игру «Мыло и микробы». Все дети превращаются в злых микробов, а мыло должно поймать микроба.

 (Детям одевают шапочки)

**Станция «Солнечная»**

**«Рисуем солнышко»**

*Дети делятся на команды. Напротив каждой команды лежит на полу обруч «солнышко». Детям необходимо по одному подбежать к своему обручу, положить лучик и прибежать обратно.*

**Станция «Водная»**

**«Спаси витаминки»**

*Дети делятся на команды. Напротив каждой команды таз с водой, в котором плавают витаминки. Руками воду не трогать, она заражена. Ложкой нужно подбежать к тазу взять витаминку и положить в ведру. Передать ложку следующему.*

**Станция «Воздушая»**

На экране появляются злые микробы, что бы их нам одолеть, нужно их нам победить.

(Дети походят к столу. На столе картинки треугольники с изображением микробов. Их нужно сдуть)

 Отправляемся дальше едим по кругу, змейкой, по кочками и вернулись в детский сад (изображения слайда)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Будьте здоровы!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Журнал инструктор по физической культуре №2/2016, стр. 53 «Физкультурно- позновательный досуг «С микробами я не дружу -я здоровьем дорожу!»

2. Интернет ресурс: <http://m.nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/18/stsenariy-fizkulturnogo-dosuga-dlya-detey-starshey-gruppy>

3. Интернет ресурс <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/18/stsenariy-fizkulturnogo-dosuga-dlya-detey-starshey-gruppy>

4. Картушина М.Ю. Праздники для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с. (Вместе с детьми).