

МКДОУ д/с № 11

Оздоровительный досуг
для младших дошкольников

Тема: « Азбука здоровья»

Автор: Чабанова О.С.
(воспитатель по ФК)

Новосибирск, 2017

Цель:

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой

Задачи:

- способствовать развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Программное содержание:

- побуждать детей к правильному выполнению заданий,
- закреплять умение ходить и бегать в команде по одному, ускорять и замедлять движение, правильно дышать, делать остановки по сигналу,
- способствовать развитию равновесия, умению бросать мешочки с песком указанным способом (правой или левой рукой),
- приучать детей находить свое место в колонне, не толкать друг друга, быть внимательными.

Оборудование: мешочки на каждого ребенка, контейнер, модель «Светофор», презентация сопровождения, мультфильм «Три котенка. Будь готов к чистоте».

Ход проведения

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знают все и ты, и я
Должен быть режим у дня.

Воспитатель: Давайте поедem в путешествие по стране здоровья на «Паровозике».

(Дети строятся в колонну по – одному, ходят имитируя движение поезда.)

Воспитатель: Движение по кругу друг за другом. Исполняется песенка «Паровоз».

«Чух – чух – пыхчу,
чух – чух –вожу,
Стоять на месте не хочу!»
- Едет , едет паровоз,
Две трубы и сто колес (2 раза)
Машинистом рыжий пес.....
- Каждый ногами работает ловко,
Ехали, ехали.....стоп, остановка!

Воспитатель: Следует, ребята знать: всем подольше спать, ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

1. **Остановка «Разминка»** *(со слайда)*

Речевая игра: «Для языка»

Мы ногами топ-топ-топ,
А руками хлоп-хлоп-хлоп,
Головою круть-круть-круть,
Постучали в грудь-грудь,
Пяточками топ-топ-топ,
По коленкам шлеп-шлеп-шлеп,
Мы конфетку ам-ам-ам
И погладим по бокам,
А потом животики,
Улыбнулись ротики.

Зарядка: «Для глаз»

Воспитатель:

- Колесами стучу, стучу
Садись скорее прокачу!
Чух- чух! Пыхтит паровоз.
Далеко ребят повез.

(Дети строятся друг за другом и двигаются по кругу, имитируя движение паровоза.)

- Каждый ногами работает ловко,
Ехали, ехали Стоп – остановка!

Дыхательная гимнастика:

2. **Остановка «Умывайка»**

Воспитатель: Чисти зубы, умывайся и почаще улыбайся

Музыкальная игра: «Божья коровка»

Каждый день я мыло мою под горячую водою
И в ладонях поутру сильно, сильно мыло тру
Мойся мыло не ленись, не выскользывай, не злись.
Лучше с нами подружись!

Пальчиковая гимнастика: «Обезьянка»

Обезьянка мыла мылом лапку
Каждый пальчик по порядку.
Вот намылила БОЛЬШОЙ,
Сполоснув его водой.
Не забыла и УКАЗКУ,
Смыв с него и пыль и краску.
СРЕДНИЙ мылила усердно:

Самый грязный был наверно.
БЕЗЫМЯННЫЙ тёрла пастой –
Кожа стала сразу красной.
А МИЗИНЧИК быстро мыла:
Видно он боялся мыла.

Воспитатель:

Закаляйся и тогда
Не страшна тебе хондра!
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее прокачу!
Чух – чух пыхтит паровоз
Далеко ребят повез!
Дети имитируют движение поезда.
- Едем, едем долго едем,
Очень длинный этот путь.
Скоро остановка будет,
Там мы сможем отдохнуть.
Дыхательная гимнастика:

3. Остановка «Красивая осанка»

- Правильная поза в положении стоя. *(Стой прямо, развернув плечи, втянув живот, опираясь одновременно на обе ноги)*
- Правильная поза при ходьбе. *(Держи голову прямо, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом)*
- Правильная поза в положении сидя. *(Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная. Руки лежат свободно. Ступни упираются в пол)*

Музыкальная игра: «Мешочек»

Игра «Попади в круг». *(меткость)*

Правила игры: *Бросать мешочки только по сигналу, стараться попасть в контейнер; бросать одной рукой.*

Воспитатель:

Колесами стучу, стучу
Садись скорее прокачу!
Чух- чух! Пыхтит паровоз.
Далеко ребят повез.
(Дети строятся друг за другом и двигаются по кругу, имитируя движение паровоза.)
- Каждый ногами работает ловко,
Ехали, ехали Стоп – остановка!

4. Остановка «Музыкальная»

Танец «Колобок»

Игра «Аисты!» *(равновесие)*

Правила игры: *Превращение в аистов – стоим на одной ноге.*

Очень трудно так стоять
Ногу на пол не спускать
И не падать, не качаться
За соседа не держаться!

Воспитатель:

Колесами стучу, стучу,
Садись скорее прокачу!...
Чух – чух пыхтит паровоз
В детский сад ребят повез!

5. Остановка «Детский сад»

Игра – забава «Светофор».

Правила игры: *На зеленый дети идут. На желтый – шагают. На красный – стоят.*

Воспитатель: Спасибо за хорошее путешествие. Берегите свое здоровье!

Мультфильм «Три котенка. Будь готов к чистоте!»
