

КОНСПЕКТ ДОСУГА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «Идем в гости».

Цель: Вырабатывать у детей интерес к занятиям физической культурой.

Задачи: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, развитие интереса к участию в подвижных и спортивных физических упражнениях.

Ведущий: Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными и красивыми.

Ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

Письмо:

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Тема. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ведущий: Ребята, зайчик Тема часто болеет. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

Игровая гимнастика.

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,
Руки тоже помогали, все махали да махали.
Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Превратились дети в мишек,
Прогуляться мишки вышли,
Бурые, мохнатые, мишки косолапые.

Превратились в петушков,
Ножки поднимаем
песню распеваем
«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -

Превратились все в лошадок,
и теперь спешим, спешим,
на лошадках, на лошадках,
Резво скачут малыши.

Побежали наши ножки,
Побежали по дорожке,
И пока мы не устанем,
Мы бежать не перестанем
(В центре на ковре разложены плоскостные цветы)

Ведущий: Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

Дыхательное упражнение: «Цветочки»

(Помощники ведущего расставляют тоннель, горку, извилистую дорожку, дуги)

Ведущий: Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик Тема. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую, пролезть под деревьями.

(Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются полукругом у дома зайчика.)

Ведущий: Вот мы и пришли к домику Темы. *(Стучит в домик.)*

Зайчик Тема: *(чихает и кашляет):* Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?

Ведущий: Мы отмечаем всемирный день здоровья в нашем детском саду.

Зайчик Тема: У вас, наверное, очень интересно. А вы тоже часто болеете?

Ведущий: Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

Зайчик Тема: А меня научите?

Ведущий: Конечно, смотри и повторяй.

Общеразвивающие упражнения «Мы-малыши» (с погремушкой)

1. "Погремушки"

Выполнение: И.П.: ноги "узкой дорожкой", руки с погремушкой внизу.

Поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: "Динь-динь"

2. "Покажи соседу"

Выполнение: И.П.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

Поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: "Динь-дон"; вернуться в и.п..То же в другую сторону.

3. "Шарик"

Выполнение: И.П.: Лежа на спине, погремушка за головой.

Руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях - "стать круглым, как шарик", вернуться в и.п.

4. "Поиграй-ка, погремушка"

Выполнение: И.П.: стоя, погремушка внизу.

6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

(Помощники ведущего раскладывают игрушечные овощи и фрукты)

Зайчик Тема: Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Ведущий: А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

Зайчик Тема: Овощей и фруктов я много вырастил, вот уж и осень, пора их собирать, а я все болею.

Ведущий: А дети тебе помогут. Поможем ребята!!!

ИГРА: «Собери овощи и фрукты»

Зайчик Тема: Вот спасибо вам, ребята! Хотите я и вас угощу?

(Дает ведущему грязную морковку).

Ведущий: Ребята, смотрите какая грязная морковка!

Зайчик Тема: Вы ешьте, и не обращайтесь внимания – в желудке помоемся!

Ведущий: Чтоб от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты, овощи водой.

Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребята, и повторяй за нами.

ИГРА: «Зайка серенький умывается»

(Все вместе произносим слова)

Зайка серенький умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо. *(в соответствии с текстом дети выполняют движения)*

Ведущий: Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

Зайчик Тема: Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Чувствую себя на пять!

Очень я хочу играть!

Ведущий: Поиграем с зайкой, ребята?

ИГРА: «Догони зайку»

(Дети прыгают за зайкой из одного конца зала в другой)

ИГРА: «Жмурки с зайкой»

(Зайке завязывают глаза и он ловит детей)

ИГРА: «Зайки в домики»

(По залу раскладываются плоские обручи, по сигналу дети ходят между обручами, при остановке музыки заходят в обруч)

Зайчик Тема: Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

(Зайчик уходит)

Ведущий: Наш праздник подошел к концу. Пора отправляться в детский сад.

Музыкальное сопровождение можно подобрать с муз.руководителем.

Подготовила: воспитатель Бобкова И.М.