**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка**

**детский сад №53 «Росточек»**

**КОНСПЕКТ**

**физкультурного досуга**

**тема: «Как лечили Айболита»**

**/Неделя здоровья/**

**Вторая младшая**

**Подготовила и провела:**

**Инструктор по физической культуре**

**Пахомова Н.И**

**Мытищи, 2018**

#  «Как лечили Айболита»

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, и к занятиям физической культуры.

**Задачи:** Учить детей бережно относиться к своему здоровью, воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни, способствовать положительному эмоциональному состоянию детей осуществляемого во время двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе, беге, ходьбе по дорожкам здоровья в ползании, в подлезании, в ходьбе змейкой. Закреплять ранее изученные подвижные игры. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия, координацию движений, увеличивать двигательную деятельность детей.

**Оборудование**: Письмо, дорожка массажная, дорожка ребристая, туннель, дуги, мат, корзина с пластмассовыми мячами, парашют, канат, корзину с «витаминами»-мячики из сухого бассейна, одежда для доктора Айболита, игрушка зайца, яблоки.

**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 заболеть быть сильными, смелыми и 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? *Ответы детей*.

А для чего нужно делать зарядку? *Ответы детей*. Правильно ребята, зарядку делают, чтобы не болеть. И мы давайте сейчас сделаем ее все вместе.

Нам  лениться, не годиться.

Помните, ребятки,

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Разминка под музыку: «Зарядка для малышей-кукутики»

**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 нелегком пути.

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

*Дорожка здоровья:*

Дорожка массажная, дорожка ребристая, туннель, мат, обруч для пролезания, канат, дуги. *(3раза)*

Дети 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, чтобы горло не болело, мы с ребятами покажем тебе массаж «Неболейка»

  **Самомассаж** *(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)*

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

*(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)*

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(*раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)*

Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!

(*потирают ладони друг о друга)*

А чтобы ты совсем выздоровел ребята, соберут сейчас 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»***

*Указания к игре*: Инструктор держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала начинают собирать «витамины» - мячи в корзину.

**Инструктор**: Молодцы, ребята, вы справились с заданием!

*Дети все вместе отдают корзину с* ***витаминами Айболиту****, и желают ему здоровья.*

**Айболит:** Спасибо, ребята! По-моему я выздоровел.

-Да, Да, я чувствую, как я снова начинаю быть сильным и здоровым

*Заходит плачущий Зайчик.***Айболит:** - Что случилось, Зайчик?
*Зайчик рассказывает, что он плохо себя чувствует.***Айболит:** - Давай мы тебя полечим.

**Игра «Вылечи Зайку»**

**Айболит:**
- Померяем Зайке температуру чем? (градусником).

Какое лекарство дадим? (таблеточку).
- Если болит горло, посмотрим его чем? (шпателем). Побрызгаем горло чем? (спреем).
- Болит лапка – помажем чем? (мазью).
- Вот и вылечили Зайку.

**Айболит:** А теперь пришла пора поиграть нам, детвора!

**Игры со второй младшей:**

1. «Зайка серенький умывается» 1 раз
2. Игра «Зайка серенький сидит и ушами шевелит» 2 раза
3. «Весёлые мячики» игры с парашютом

**Игры со средней группой:**

1. «Бездомный заяц»
2. «Сбор овощей и фруктов»
3. «Весёлые мячики» игры с парашютом
4. «Сбор витаминов»

**Айболит:** Вам понравилось играть со мной? *Ответы детей*. Я очень рад. Продолжайте также весело играть, бегать и скакать, кушайте витамины, полезную пищу. А мне пора, а то мои звери заждались меня. Желаю вам всем здоровья, и, чтоб вы никогда не болели. 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. Давай те, сядем в наш любимый паровозик и поедем в садик. Вот мы и дома. И на этом наше путешествие закончилось.

Всем до свидания, и большое спасибо. *(Выход детей из зала)*