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

**детский сад №53 «Росточек»**

**КОНСПЕКТ**

**Физкультурного досуга**

**тема: «Путешествие в страну Витаминию»**

**/Неделя здоровья/**

**Средняя группа**

**Подготовила и провела:**

**Инструктор по физической культуре**

**Пахомова Н.И**

**Мытищи, 2018**

# «Путешествие в страну Витаминию»

**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 подвижных играх. Закреплять и углублять знания о сезонных овощах и фруктах, о витаминах и где они находятся; Развивать внимание, память, воображение, мышление, ловкость, чувство равновесия, координацию движений, увеличивать двигательную деятельность детей.

**Оборудование и материалы:**  муляжи фруктов и овощей; костюм Репки, костюм доктора Айболита, корзина с «витаминами» - мячики из сухого бассейна, парашют, канат, загадки, стульчики.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте ребята, в нашем детском саду проходит «Неделя здоровья и я хочу сегодня поговорить о здоровье. Скажите, а вы хотите быть сильными, смелыми, здоровыми? А что для этого надо делать? *Ответы детей* *(закаляться, заниматься физкультурой и правильно питаться)*.

А, что значит правильно питаться? Наверно надо есть чипсы, пить кока-колу? *(ответы* ***детей****)*.

А какие продукты надо употреблять в пищу?

Все знают, как полезны **витамины**,

Все дети очень дружат с ними.

А в каких продуктах бывают **витамины**? *(овощах и фруктах)*. Ребята, а вы любите фрукты и овощи? Почему? *(ответы* ***детей****)*.

Правильно, потому что вкусные, но еще и полезные. Они богаты **витаминами А**, В, С. Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас **витаминов**, чтобы мы были здоровы и не болели. **Витамин** А, содержится в свекле, дыне, моркови, чесноке, капусте, петрушке, тыкве, репе. **Витамин** В, содержится в бананах, горохе, салате. А, давайте с вами отправимся в **путешествие**, в **страну** *«****Витаминию****»*.

Но прежде чем отправиться в страну «Витаминию» нам с вами нужно сделать зарядку.

***Ритмическая гимнастика под музыку.***

**Инструктор:** На чем можно поехать? *(на машине, пешком, самолете, поезде)*. Я предлагаю отправиться в **путешествие на поезде**. Чтобы поехать на поезде нам надо купить билет. Отгадайте загадки об овощах и получите билет на поезд.

*(Дети отгадывают загадки об овощах и получают билет)*

**Инструктор:** Внимание. Внимание! Поезд отправляется! *(дети становятся друг за другом, звучит музыка и поезд отправляется)*. Проезжает один круг и останавливается.

**Станция *«Вершки-корешки»***

**Инструктор:** Чтобы нас пропустили на этой станции, мы с вами должны правильно выполнить задание.

***Игра:* *«Вершки корешки»***

Ведущий называет овощ или фрукт. Если это овощ дети приседают, а на название фруктов дети поднимают руки вверх.

**Инструктор:** Молодцы, вы отлично справились с заданием и мы можем отправляться к следующей станции. *(звучит музыка дети становятся друг за другом и продолжают* ***путешествие****)*

**Инструктор:** **Станция: *«Сказочная»***

Ребята, а про какие овощи вы знаете сказки? *Ответы детей*. («Репка», «Чипполино») И сейчас мы с вами вспомним сказку про *«Репка»*. (*Разыгрывается сказка, роли исполняют дети* ***средней группы****.) (Под музыку в зале появляется Репка, она плачет.)*

**Репка:** Здравствуйте ребята!

**Инструктор:** Здравствуй, а ты кто?

**Репка:** Я Репка, я слышала, как вы сказку, про мою сестру рассказывали. Мы с ней на соседних огородах растем, только ее вытянули, потому что их вон сколько: и дед, и баба, и внучка, и жучка, и кошка, и мышка, а у меня только один дед. Некому меня вытянуть, может быть, вы мне поможете?

***Игра*: *«Перетягивание каната»*** *(с одной стороны репка с другой дети)*

**Репка:** Спасибо, ребята! Выручили! До свидания!

**Инструктор:** Поезд отправляется дальше! *(под музыку делают один круг)*

**Станция: *«Сортировочная»***

***Эстафета*** *«Овощи и фрукты»*

Дети строятся в две шеренги. Одна шеренга собирает овощи, другая фрукты. Первый стоящий в шеренге берёт из корзины овощ или фрукт и начинает передачу к последнему участнику шеренги, который складывает овощи (фрукты) в корзину

**Инструктор:** Поезд отправляется! *(под музыку делают один круг и останавливаются.*

**Станция *«Игровая!»***

***Игра: «Кто первый»***

В центре зала стоят стульчики. Выбираются дети на одного больше, чем стульев. Пока играет музыка, дети ходят вокруг стульев, а по окончание музыки, дети должны занять свободные стульчики. Кому стула не хватило, тот ребёнок выбывает из игры.

**Инструктор:** Наше **путешествие подходит к концу**. Осталась последняя станция *(дети проезжают круг, звучит музыка* *«Если хочешь быть здоров…»* *и их встречает доктор)*

**Станция: *«Здоровей-ка»***

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Все здоровы? Никто не чихает? Отлично!

-Я слышал, что у вас **витаминный праздник**, и вы отлично знаете в каких продуктах, бывают **витамины**? Что ж проверим. *Задаёт вопросы детям*.

**Айболит:** Молодцы все верно рассказали! А теперь давайте поиграем с вами

***Игра: «Весёлые мячики»*** игра с парашютом

**Айболит:** А вот знаете ли вы, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? *Ответы детей*

Правильно, ребята! Умываться, закаляться, заниматься зарядкой, физкультурой, обливаться прохладной водой, обтираться, кушать правильную пищу. Улыбаться, смеяться и никогда не плакать по пустякам, а то превратитесь в царевну Несмеяну и заболеете. Если вы будете выполнять мои указания, то вы никогда не будете болеть.

**Инструктор:** Спасибо тебе, доктор Айболит! И чтобы напоследок, повеселить тебя, давай станцуй вместе с ребятами весёлый и задорный танец «Посмотрите вы на нас»

**Айболит**: Спасибо ребята, вам за танец, давно я так не веселился, но я к вам тоже пришел с подарком. *(достает корзину с яблоками)* вот вам **витамины**, растите крепкими и здоровыми и никогда не болейте! До свидания!

**Инструктор:** До свидания, доктор Айболит!

**Инструктор:** Поезд отправляется! *(под музыку делают один круг и останавливаются.*

**Станция *«Детский сад Росточек»***

**Инструктор:** Вот мы и вернулись из волшебной страны Витаминии. Путешествие наше прошло весело и интересно. Где мы с вами были? И что ребята вы запомнили? *Ответы детей*

*Спасибо всем и до новых встреч!*