

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Росток» филиал «Солнышко»
рп Пачелма**

Формирование и воспитание валеологической культуры детей.

Физкультурный досуг в младшей группе

«Путешествие в город Здоровья.»

Подготовила и провела:
Щегалькина Т.А.

рп Пачелма, 2022 г.

Цель: Создать детям радостное настроение от занятий физической культуры.

Задачи:

— Закреплять умение двигаться в колонне по кругу друг за другом;

— Формировать правильную осанку;

— Воспитание интереса к занятиям по физической культуре.

— Развивать двигательную активность детей.

Оборудование: магнитофон, дуги, обручи, разноцветные шарики, корзинки.

Ход досуга:

Воспитатель: Ребята, я предлагаю нам сегодня отправиться в путешествие в город Здоровья. Согласны?

Дети: Да!

Воспитатель: Как вы думаете, что надо делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Надо делать зарядку, ежедневно ходить гулять, есть много овощей и фруктов, зимой есть витамины, заниматься спортом.

Воспитатель: Итак, на чем поедem? Давайте на поезде. Вставайте за мной, я буду машинистом и повезу вас в город Здоровья. (Звучит песня)

Едем под музыку.

Впереди воспитатель, а сзади дети друг за другом двигаются по группе.

Остановка «Спортивная»

Воспитатель: Вот на нашем пути первая остановка. Она называется «Спортивная».

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

Дети: Зарядку!

Воспитатель: Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

Воспитатель: В городе Здоровья утро тоже начинается с зарядки!

А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

Воспитатель: Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Воспитатель: А дальше мы с вами отправимся пешком. Дорога наша будет проходить через лес.

«Дорожка препятствий»

1) Пройти по кочкам (массажная дорожка).

2) Пролезть под ветками деревьев (под дугами)

3) Прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель:

Вот и добрались мы с вами в город Здоровья.

В нём так же дует ветер и плывут по небу облака. Скажите, ребята, чтобы быть здоровым, надо много гулять? (ответы детей) Мы с вами тоже отправляемся на прогулку, давайте поиграем в игру **«Ветер и тучки»**.

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: А ещё, чтобы быть здоровыми надо есть много овощей и фруктов, в них содержится много витаминов. Правильное питание – залог здоровья. Ребята ещё я вам хочу сказать, что витамины есть не только в продуктах. Поэтому в холодное время года мы покупаем в аптеке специальные полезные витамины. Скажите, пожалуйста, а ваши родители дают вам витамины?

А кто знает, зачем мы употребляем их зимой?

Ответы детей: чтобы мы не болели.

А сейчас поиграем в игру **«Собери витамины»**

Дети собирают разноцветные пластмассовые шарики под динамичную музыку.

Синие – в синюю банку,

Красные — в красную банку,

Желтые – в жёлтую банку,

Зеленые – в зеленую банку.

Воспитатель: вот и закончилось наше путешествие, пора нам возвращаться в детский сад. Садитесь на поезд, поехали.

Звучит песня (дети едут назад на поезде).

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

Дети: Делать зарядку, много гулять, кушать овощи и фрукты, по совету врача есть витамины.

Воспитатель:

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!