«В городе Здоровячков». Спортивное развлечение для детей средней группы

**Третьякова И.Н.**

Цель: создать радостное настроение, совершенствовать двигательные умения и навыки. В игровой форме **развивать** основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию движений. Формировать сознательное отношение к собственному **здоровью**, воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**.

Оборудование: корригирующие дорожки, указатели с названием улиц *(Дорожная, Лечебная,* ***Спортивная****, Микробная, Витаминная)*. Муляжи овощей и фруктов; Картинки - иллюстрации *(влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами лука и чеснока)*. Синие и красные массажные мячи. Гигиенические принадлежности. Персонажи Микроб и Почтальон. Пластиковые шарики - "витамины".

Ведущий. За морями, за горами,

Есть волшебная страна.

Страною **здоровья зовется она**.

Я приглашаю вас в путешествие.

Ведущий: Ребята, вы хотите побывать в необычном **городе Здоровячков**? В этом **городе**есть необыкновенные улочки, но чтобы нам с вами туда попасть, нужно догадаться, о чем я говорю.

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны Нашей Оле.

*(ножки)*

Улица Дорожная

Ходьба: обычная, по "дорожкам **здоровья**", на носках, пятках, в полуприседе.

Бег: обычный, "змейкой" между предметами, с остановкой на сигнал "Стоп".

Звучит звонок. Заходит Почтальон с посылкой.

Почтальон. Вам посылка от Мойдодыра.

Ведущий: Спасибо! Ребята, как вы думаете, что мог прислать нам Мойдодыр?

Ведущий открывает посылку и обсуждает присланные предметы для гигиены.

Игра "Утренняя гигиена".

Дети делятся на две команды, напротив каждой команды стоит тумба с принадлежностями*(мыло, мочалка, полотенце, зубная паста и щетка, расческа)* и добавляются любые другие предметы. Ребенок должен добежать до тумбы, выбрать нужный предмет и вернуться в команду. Побеждает команда, которая не ошиблась в выборе.

Ведущий. Молодцы, ребята! А что еще очень важно делать по утрам, чтобы быть**здоровыми**?

Дети. Утреннюю гимнастику!

Выполняется зарядка - настрой:

Глаза я утром открываю,

И о зарядке вспоминаю.

Надо мышцы укреплять,

Тело стройным создавать.

Ведущий. Дети, а вы знаете свое тело? В нашем **городе** на улице Лечебной живет доктор Айболит, который тоже все знает о нашем теле.

Улица Лечебная

Добрый Доктор Айболит

Всех излечит, исцелит.

Обратитесь к Айболиту

Он поможет, даст совет.

Дети вместе с воспитателем ласково называют свои части тела, выполняя движения.

Головушка-солнышко *(гладят себя по голове)*.

Носик-абрикосик *(закрывают глаза, пальцем дотрагиваются до кончика носа)*.

Щечки-комочки *(мнут щеки пальцами, труд ладонями)*.

Лобик-бобик *(хмурятся)*.

Бородушка-молодушка *(поглаживают подбородок)*.

Реснички-сестрички *(моргают)*.

Ушки-непослушки *(несильно трут уши пальцами)*.

Пальчики-мальчики *(шевелят пальцами)*.

Животик-бегемотик *(выпячивают живот вперед)*.

Спинка-тростинка *(выпрямляют спину)*.

Коленки-пружинки *(приседают)*.

Стопы-сапожки *(топают ногами, прыгают)*.

Ведущий. Дети, а если получится так, что мы заболели, что надо делать?

Дети. Вызывать врача, измерять температуру, прикрывать нос и рот платком во время кашля или чихания, чтобы не заразить других опасными микробами.

Ведущий. Ребята, а вы знаете, что микробы бывают полезные и вредные? Мы их не видим, но они есть у каждого человека. Если полезных микробов мало, то человек может заболеть. Как уберечь себя от инфекции? Пройдем на Микробную улицу.

Улица Микробная.

Обращается внимание **детей на иллюстрации**. Дети берут и обсуждают их, влажная уборка, проветривание, прогулка, дыхание парами лука и чеснока, сон при открытой форточке, занятия физкультурой.

В это время забегает "Микроб" *(в руках сетка с мячами-"микробами")*.

Микроб.

Я злой прожорливый микроб!

Все ем, что попадает в рот.

Люблю, где влажно и темно.

Я с пылью, грязью заодно!

- Мои друзья- вредные микробы - вмиг разлетятся и вас заразят! *(выбрасывает мячи из корзины на пол, убегает)*.

Ведущий. Давайте сделаем уборку. Спасемся от микробов!

Дети, зажимая мяч между стопами, прыжками на двух ногах и ходьбой на боковой стороне стопы *(мяч между сводами стопы)* переносят мячи - "микробы" по разные стороны площядки.

Ведущий. А как еще можно победить микробы?

Дети. Заниматься физкультурой!

Улица **Спортивная**

Ведущий. На улице **Спортивной**

Все двигаться должны.

Лентяи, лежебоки

Здесь вовсе не нужны.

Продолжаем заниматься, выполняем специальные упражнения, укрепляющие наши мышцы, для коррекции осанки. Дети перестраиваются в две колонны.

"Черепаха"

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, а так же если болит голова.

И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее плечи, постоять несколько секунд. Медленно покачивая головой влево и право, вытянуть шею, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

"Сосулька"

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

И. п. - сед ноги вперед, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, удержать.

"Сосулька раскололась" - **развести ноги в стороны**, удержать "угол". Повторить 3-4 раза.

Улица Витаминная

Ведущий. Никогда не унываю,

И улыбка на лице.

Потому, что принимаю

Витамины А, В, С.

Игра "Витамины для стоп"

На ковер высыпаются пластиковые шарики - "витамины". Нужно собирать их, захватывая пальцами стопы и относить в стаканчик, подпрыгивая на одной ноге.

- А в чем еще есть витамины и это полезно кушать?

Дети. Это овощи и фрукты!

Ведущий. Правильно, они очень полезны, в них много витаминов. Из них варят компоты, варенье, делают салаты, соки, а некоторые едят свежими, только обязательно моют.

Игра "Фрукты и овощи"

Дети становятся в большой круг, в середине зала в обруч выкладываются муляжи овощей и фруктов. По команде каждый ребенок должен взять один овощи один фрукт. Подводится итог правильного выбора.

Ведущий. Молодцы, ребята! Надеюсь, теперь вы знаете, как нужно заботиться о своем **здоровье**, беречь и укреплять его. Получайте витамины *(ведущий угощает****детей фруктами****)*.