

МБДОУ Ермаковский детский сад №1 комбинированного вида
«Ромашка»

День здоровья **«В лес за здоровьем»**



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Куликовских Л.В.

Цель: укрепления здоровья детей с помощью проведения физкультурного досуга на свежем воздухе.

Задачи:

- формировать представление о том, что человек – часть природы, что необходимо беречь, охранять и защищать ее;
- расширить и уточнить знания детей о природе;

- закрепить физические навыки: метание мяча в вертикальную цель разными способами, умение свободно и ритмично выполнять упражнения под музыку, следовать командам воспитателя;

- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования.

Под музыку дети выходят на спортивную площадку.

Воспитатель. Ребята, у нас сегодня праздник – День здоровья! Вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети. *Нужно делать зарядку, правильно питаться: есть фрукты, овощи.*

Воспитатель. Правильно! А еще важно дышать свежим воздухом. Поэтому сегодня мы отправимся в лес. Дорога предстоит длинная. Сначала мы поедем на поезде, потом пойдем пешком. Садитесь в поезд, он скоро отправится!

Под музыку дети «едут на поезде» (идут «паровозиком»), затем музыка стихает, дети идут по площадке парами.

Смотрите, птички высоко в небе! Давайте им помашем!

Дети ходят на носках с поднятыми вверх руками, двигают кистями вперед – назад.

Носочки устали, пойдем на пятках.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Кажется, дождик начинает капать, побежим быстрее!

Легко бегают, чередуя бег с ходьбой.

Затем останавливаются, на площадку выходит **Лесовичок** (воспитатель).

Воспитатель. Здравствуйте, а Вы кто?

Лесовичок. Я – Лесовичок – здоровячок. Охраняю лес вместе с лесными жителями. Люди приходят в лес отдыхать, разводят костры, оставляют мусор, а зверятам и птицам приходится наводить здесь порядок. Так что лучше уходите!

Воспитатель. Что ты, Лесовичок! Мы с ребятами как раз приехали чистым воздухом подышать. А шуметь и мусорить мы не будем. Правда, ребята?

Дети. Да.

Лесовичок. Правильно, дышать свежим воздухом для здоровья полезно. А что вы делаете, чтобы быть здоровыми?

Дети. *Правильно питаемся, закаляемся, делаем зарядку.*

Лесовичок. Молодцы, ребята! Мы со зверятами тоже по утрам делаем зарядку. Хотите научиться делать нашу лесную зарядку?

Дети. Да!

Проводится разминка под русскую народную мелодию.

Лесовичок. Молодцы, зарядку сделали. А как вести себя надо в лесу, вы знаете?

Дети отвечают.

У меня для вас есть испытание. Уберите – ка весь мусор на поляне.

Игра «Собери мусор».

Да, вижу, вы ребята аккуратные. А шуметь в лесу нельзя, чтобы не напугать зверей и птиц. Как же вы собираетесь играть?

Воспитатель. А мы знаем игры веселые, но не шумные.

Игра «Замри».

Дети бегают по площадке, по команде «замри» останавливаются и слушают звуки леса.

Лесовичок. Хорошая игра. А еще в какие игры вы играете?

Воспитатель. Ребята любят играть в мяч.

Игра с мячом «Попади в кольцо»

Лесовичок. А у нас в лесу тоже свои игры есть.

Игра «Чей хвост длиннее».

Чья команда быстрее соберет и завяжет ленточки – «хвостики».

Лесовичок. Ну, ладно, раз вы такие хорошие гости, проведу вас по своему лесу. Но сначала отгадайте мои загадки, чтобы узнать, какие деревья растут в лесу.

Украшает их народ

Каждый раз под Новый год.

Вместо листиков - иголки.

Назови деревья! (елки).

Желто – красная одежда,

Каждый листик, как ладошка.

Осенью всех ярче он.

Догодались? Это...(клен).

Деревца в лесу стоят,

Даже в тихий день дрожат.

Вдоль извилистой тропинки

Шелестят листвою...(осинки).

Белый низ, зеленый верх .

В летней роще краше всех!

ляНа стволах полоски,

Хороши...(березки).

Дети отгадывают загадки и идут за Лесовичком по дорожке. Вдруг за деревом слышится храп Мишки (воспитателя).

Кто это здесь храпит? Да это Мишка! Эй, Мишка, просыпайся, уже весна наступила, тепло.

Мишка не просыпается.

Воспитатель. Сейчас мы его с ребятами разбудим

Мишка, Мишка – лежебока, хватит спать.

Мы хотим с тобою, Мишка, поиграть.

Ты веселых ребятешек догоняй,

Ну –ка, Мишка, ну –ка, Мишка, нас поймай!

Мишка просыпается и бежит за детьми.

Воспитатель. Мишка, раз уж ты проснулся, попляши с ребятами.

Танец под русскую народную мелодию.

Воспитатель. Нам пора возвращаться в детский сад. Спасибо тебе, Лесовичок, и тебе, Мишка, спасибо. До свидания! Ребята! Наш поезд отправляется в обратный путь, занимайте места в вагонах!

Под музыку дети обходят площадку и возвращаются вслед за воспитателем в детский сад.

