

# Страна Здоровичков.

## Цели и задачи:

1. Воспитывать мотивацию здорового образа жизни всех участников;
2. создать благоприятный микроклимат, доверительные отношения друг с другом;
3. формировать представление о том, что вредно и что полезно для организма ребёнка;
4. закреплять знания о витаминах;
5. воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью;
6. проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
7. создавать у детей радостное, бодрое настроение.

Зал украшен в осенний наряд

Инструктор по физкультуре: Здравствуйте, ребята. Я хочу пригласить вас совершить путешествие в волшебную страну, а как она называется, вы сейчас мне подскажите сами. Кто мне скажет, какое первое слово я произнесла, когда встретила вас? Правильно – это слово «здравствуйте». Мы все каждый день друг с другом здороваемся. А вы знаете, что обозначает это слово? Ну конечно вы правы – мы с вами желаем друг другу здоровья. Кто может назвать страну, в которую мы сейчас отправимся. И так, наша страна здоровья называется «Страна Здоровья»

Здоровье – это одно из самых главных сокровищ в жизни каждого человека.

Я предлагаю наше путешествие провести под девизом, который нам поможет в пути преодолеть все препятствия.

**Наш девиз:** "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! "

Каждое утро у нас с вами начинается с утренней гимнастики, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Сегодня мы с вами не будем нарушать правила, потому что мы не знаем, сколько сил нам понадобится, чтобы добраться до волшебной страны «Страна Здоровья» на волшебную полянку.

**Игровое задание «Осень» (с султанчиками)**

- “Ветер и листья”. Дети - “осенние листья”. По сигналу “Ветер” дети произвольно бегают в разных направлениях - “ветер кружит листья в воздухе”, по сигналу “Ветер стих” - быстро приседают - “листья упали на землю”.
- “Солнышко и туча”. И. п. - о. с. 1 - встать на носки, руки в стороны – вверх - “лучики”. 2-3 - потрясти султанчиками, улыбаясь - “солнышко выглянуло из-за тучи”. 4- и. п. 5- круглый полуприсед, руки согнуты, предплечья закрывают лицо, кисти ладонями на голову - “туча закрыла солнышко”. 6-7 - держать 8- и. п.
- “Птицы готовятся к перелету на юг”. И. п. — о. с. 1-3 - волнообразные взмахи руками вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц. 4 – и. п.
- “Деревья сгибаются на ветру” И. п. — стоя ноги врозь, руки вверх. 1 -наклон вправо 2- и. п. 3-4 - то же влево.
- “По полям расстилаются туманы”. И. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон вперед прогнувшись с поворотом вправо, правую руку в сторону (“показать, как расстилаются туманы”) 2- и. п. 3-4 - то же влево.
- “Листопад”. И. п. — стоя ноги вместе, руки вверх 1 - “уронить” расслабленно кисти 2 - “уронить” предплечья 3 - “уронить” плечи 4 - круглый полуприсед, руки внизу, голову опустить, мышцы шеи, рук и плечевого пояса расслаблены 5-8 - медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх.
- “Птицы 2000 собираются в стаи”. Построение в три колонны - “стаи”, выдвинуть вперед нижнюю челюсть — “клюв” ‘

- “Слышны прощальные крики гусей, журавлей. ”. Дети подражают крикам перелетных птиц: гусиным - “га-га” ‘ журавлиным — “курлы-курлы” “.
- “Птицы улетают в теплые края. ” Бег в колоннах - “стаях” в разных направлениях, имитируя руками движения крыльев птиц.
- “Отправляемся в путешествие”. Перестроение в пары. Ходьба в парах.

Навстречу детям выходит Фея

**Фея:** Я рада приветствовать вас, друзья! Спешу сообщить, что вам необходимо найти волшебную поляну, на которой растут волшебные овощи и фрукты. В них много витаминов, которые делают человека сильным, ловким, стройным, красивым и здоровым! Вот вам карта, на которой указан маршрут от начала пути до волшебной полянки. Она поможет вам справиться с этой нелегкой задачей. Впереди дремучий лес. На вашем пути будут встречаться разные препятствия, а преодолеть их вам поможет только дружба! Удачи!

**Инструктор по физкультуре:** Ребята, вы готовы к преодолению всех трудностей?

Конечно, в первую очередь, я не сомневаюсь в вашей дружбе, ну и, конечно же, в вашей силе, выносливости. Так что смело вперед! А тебе, Фея, большое спасибо за карту.

На пути появляются Кикимора и Лесовичок

**Лесовичок:** Стойте, стойте! Кикимора, откуда здесь появились дети?

**Кикимора:** Не шуми! Посмотри, сколько ребят в гости пожаловало. Лучше поздоровайся с ними. А можно еще и фото на память сделать.

**Лесовичок:** Вот еще! Некогда мне. Идут себе и идут, это ты любишь поболтать, а у меня хозяйство.

**Кикимора:** Ребята, не обращайтесь на него внимания. Он добрый, только ворчливый. А куда вы идете?

Дети отвечают, что торопятся на лесную полянку

**Лесовичок:** Торопитесь, торопитесь, всё равно не успеете.

**Кикимора:** Это почему же?

**Лесовичок:** Потому что есть пословицы и поговорки о том, что спешка не всегда помогает делу.

**Кикимора:** А давай об этом ребят спросим. Ну-ка, ребята, назовите нам эти пословицы и поговорки, а мы послушаем.

Примеры пословиц:

Поспешишь – людей насмешит (Дело, сделанное впопыхах, не всегда бывает удачным, зачастую его результаты вызывают смех) ;

Семь раз отмерь, один раз отрежь (Перед тем, как что-либо сделать, надо все тщательно обдумать) .

Навстречу детям выбегает Заяц, его догоняет Волк

**Заяц** (прячется за спины ребят) : Помогите, помогите!

**Волк** (догоняя Зайца) : Что, попался? А ну, расступитесь! Устал я за тобой бегать.

**Заяц:** А вот и не поймаешь. Сколько не бегай, удачи тебе не видать.

**Волк:** Это почему же?

**Заяц:** Мне на помощь придут друзья и не дадут в обиду. А у тебя есть друзья?

**Волк:** Друзья? Да, хотя бы лиса.

**Заяц:** Нашел подругу! Забыл, как она тебе говорила: "Битый небитого везет. Битый небитого везет".

**Волк:** Ну, тогда медведь! Хотя нет, лапа у него тяжелая. (Думает.) Вспомнил, мои друзья – ягнята из деревни.

**Заяц:** Какие же они тебе друзья, если ты только и мечтаешь о том, как бы их съесть? Нет у тебя друзей.

**Волк:** Что же мне делать?

**Заяц:** А ты поиграй вот с этими ребятами, и у тебя появится много новых хороших друзей.

## **Игра "Бездомный Заяц "**

Дети образуют небольшие кружочки-домики. Заяц с морковкой в руке убегает, а Волк его догоняет. Заяц забегают в любой круг и прячется. Забежав в круг, он передает морковку любому ребенку, и тот становится Зайцем. "Новый" Заяц выпрыгивает из круга и убегает от Волка и т. д.

**Заяц:** А теперь давай пожелаем ребятам счастливого пути.

**Волк:** До свидания, ребята, до встречи!

Дети идут по наклонной доске, спрыгивают на мат, проходят по лесенке, пролезают под дугой.

Навстречу детям вылетает на метле Баба Яга

**Баба Яга:** Ух, ты, сколько вас пожаловало! Что вы в моем лесу забыли?

Дети говорят, что идут на волшебную полянку

**Баба Яга:** Фу, насмешили! Да в моем лесу все деревья и цветы волшебные. Вот, например, посмотрите на этот волшебный прутик. (Показывает прутик.) Хотите, я вам его подарю? Ха-ха! Я пошутила, я вас могу заколдовать с помощью этого прутика, не верите? А давайте проверим.

Инструктор по физкультуре: Баба Яга, а что мы должны делать?

**Баба Яга:** Да просто поиграть со мной, и вы убедитесь в силе этого прутика.

## **Игра "Бабка**

Все становятся в большой круг, берутся за руки и двигаются по кругу, приговаривая: "Бабка Ёжка – костяная ножка с печки упала, ножку сломала". После этого все опускают руки и разбегаются. Кого Баба Яга задела прутиком, тот останавливается и замирает, словно "заколдованный"

Баба Яга: Ох, и наигралась я с вами! Можете идти дальше. Удачи вам!

Все продолжают путь по коврику со следами

(руки на поясе,

навстречу выходит Гном

**Гном:** Здравствуйте, ребята! Я – Гном. Белоснежка дала мне задание - отгадать загадки, а я не могу их отгадать. Помогите мне, и тогда вы сможете продолжить путь к волшебной полянке.

• Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой. (Ответ: велосипед.)

• Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем,

Не угнаться за. (Ответ: мячом.)

• Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбачьи сети. (Ответ: стадион.)

• Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

– Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

– Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я. (Ответ: гантели.)

Гном: Ой, ребята, какие вы молодцы! Вы очень хорошо умеете отгадывать загадки, и вы мне очень помогли. Огромное вам спасибо! Путь открыт, можно идти дальше.

Дети идут по канату приставным шагом (пятка-носок, руки в стороны)

На пути детям встречаются два толстых хомяка

**1-й Хомяк:** Сколько гостей пожаловало и все, небось, голодные.

**2-й Хомяк:** (недовольно) : А мы сами голодные. Отдай им, еще похудеем.

**1-й Хомяк:** (обращаясь к детям) : А может, у вас что-то есть?

**Инструктор по физической культуре:** Конечно, есть.

Хомяки: Так, давайте быстрее свой подарок.

**Инструктор по физической культуре:** Его надо заслужить.

Хомяки: Мы согласны. Что нужно делать?

Инструктор по физической культуре: Я сейчас возьму скакалку, и буду вращать по кругу, а вы прыгайте.

После нескольких неуклюжих прыжков Хомяки садятся на землю

Хомяки: Ой, больше не можем.

**Инструктор по физической культуре:** Почему Хомяки не могут прыгать? Они много едят и не занимаются физкультурой. Дети, покажите, как вы можете прыгать.

Дети прыгают

Хомяки: Какие вы, ребята, ловкие. Мы знаем, что вы ищете волшебную полянку. Она вон там, но 1000 жете идти и смотреть, что на ней растет.

Инструктор по физической культуре: Вот мы и нашли эту полянку. Фрукты богаты витаминами, которые полезны для здоровья. Делают человека ловким, смелым и умелым. Но для этого надо еще заниматься физкультурой.

На полянку выходим Мальвина

**Мальвина:** Ребята, вы не встречали по пути Буратино? Этот негодный мальчишка снова сбежал. Ну, тогда вы мне поможете сейчас собрать все необходимые витамины. И никаких возражений.

**Инструктор по физической культуре:** Да мы и не возражаем, Мальвина, мы с удовольствием тебе поможем.

**Игра «Найди витамин**

В игре участвуют по 4 ребёнка. Каждый ребёнок получает корзинку с буквой А, В, С, D.

На столе разложены различные продукты.

Каждый ребёнок должен положить продукты, богатые данным витамином. Витамин А содержится в моркови, молоке, зеленом луке; В — капусте, луке, красном перце, редисе; С — чесноке, лимоне, клюкве; D — молоке, рыбе, твороге.

К ребятам подходит Дедушка Ау

**Дедушка Ау! :** А я тоже приготовил для вас маленькое испытание. Скажите мне, пожалуйста: когда человек потеряется в лесу, что он делает? Правильно, зовет на помощь.

**Подвижная игра “А**

Дети вместе с Лешим образуют круг. Назначается водящий, который встает в центр круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу, и произносят слова:

Настя! (называется имя водящего,

Ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя — ау!

Слово “Ау! ” произносит один ребенок, тот, на которого указал Дедушка Ау.

Затем дети вновь идут по кругу и говорят:

Ты глаза не открывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Если водящий не сумел угадать, ребенок еще раз повторяет “Ау! ”. Затем выбирается новый водящий.

**Мальвина:** Молодцы, я так и думала, что вы легко справитесь с этим испытанием. Кстати, дети оглядитесь, моя страна вам ничего не напоминает?

**Дети:** Физкультурный зал!

**Мальвина:** Верно, ведь спортивные залы, стадионы, катки, бассейны - это и есть моя Страна Здоровья!

Заниматься не ленись,

Физкультура - это жизнь!

Про болезни позабудешь

И всегда здоровым будешь!

На прощание скажу.

Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься,

Витамины с грядки есть

Чтобы вовсе не болеть.

Инструктор по физической культуре: Давайте закрепим наши знания.

**Викторина по целебным звукам**

1. Какой звук может помочь при головной боли («н»).

2. Какой звук может помочь при насморке («в»).

3. Какой звук поможет повысить защитные силы организма («з»).

4. Какой звук поможет при кашле («ж»).

5. Какой звук поможет лучшему освоению пищи («м»).

**Фея:** Берегите здоровье, укрепляйте его, на прощание танец с моими лесными цветами. В добрый путь! До свидания!

Все: До свидания!

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, вы преодолели все препятствия, которые были на вашем пути, и заслужили вкусные и полезные призы.

Угощение фруктами.