

**Физкультурно-оздоровительный досуг «Витаминная страна, волшебства
полна»**

В средней группе

Инструктор по ФИЗО Жмурко О.Н.

март 2023 года

Цель: Обобщение представлений детей о здоровом образе жизни

Задачи:

-формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой и двигательной деятельности;

-закреплять знания о пользе витаминов, фруктов и овощей;

-развивать быстроту, ловкость, внимание;

-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: столики, муляжи фруктов и овощей, мячи, фишки, обручи и корзины, музыкальное сопровождение.

Группы строятся возле своих меток, их встречает Витаминка (инструктор)

Ведущий. Здравствуйте, дети! Я Витаминка, приглашаю вас отправится в мою страну.

Витаминная страна,

Волшебства она полна-

Витамины там живут, в гости нас к себе зовут.

Дети, а вы знаете , где живут витамины?

Дети отвечают.

Правильно, они живут в овощах и фруктах.

Давайте отложим дела, в дорогу собираться пора,

По дорожке мы идём

И осанку бережём

Дети идут спортивным шагом.

Мы шагаем, мы шагаем,

Ноги выше поднимаем,

Посмотрите вы на нас

На носках идём сейчас.

Дети ходят на носочках.

По очень широкой дороге

Идут наши ноги.
Ходят, широко расставляя ноги.
Руки в стороны держи,
Колено подними
Через кочки мы шагаем,
Никогда не унываем.
Ходят, высоко поднимая колени.
Нужно нам поторопиться в путь скорее пуститься.
Бегут в колонне по одному.
Дорога искривляется,
Бегут «змейкой» (обегают препятствия)
Запутать нас пытается.
Выполняют спокойную ходьбу и восстанавливают дыхание.
Добрались мы в волшебную страну
Отгадайте загадку:
Это известный плод,
Высоко на дереве растёт.
Он ярко оранжевого цвета,
Вызревает жарким летом.

(апельсин)

Правильно, это апельсин. В нём много витаминов, поэтому они полезные. Посмотрите у нас целая корзина апельсинов.

Дети берут шары оранжевого цвета.

Основная часть

ОРУ

«Потягивания»

И.П.: ноги на ширине стопы, руки внизу, шар в правой руке.

1 –встать на носки, поднять руки вверх, переложить шар в левую руку;2-вернуться в и. п. Тянуться как можно выше, смотреть на шар.

Вырос огромный апельсин на ветке

Дотянуться до него постараются детки.

выполнить 6 раз.

«Наклоны»

И. п. ноги на ширине плеч, руки с шаром внизу. 1- наклониться вперёд, поднять руки вперёд, переложить шар из руки вруку; 2- вернуться в исходное положение. Колени держать прямыми, тянуться за руками.

Ветер ветки наклоняет, апельсинчики качает.

Выполнить 6 раз.

«Повороты»

И. п.: сидя по – турецки, шар перед грудью, перекладывать шар из руки в руку.

выполнить по 3 раза в каждую сторону.

«Прыжки»

Прыжки на двух ногах с перекладыванием шара из руки в руку. Отталкиваясь носками от пола.

Поработали мы дружно, а теперь попрыгать нужно!

Выполнить 6-8 раз

« Упражнения на восстановление дыхания.

Вдох через нос ,выдох со словом « АХ».

Как вкусно пахнет апельсин!

Выполнить 5 раз.

Отлично размялись! Отправляемся дальше в путешествие по волшебной стране.

Дети проходят по кругу по залу, устанавливается оборудование: гимнастическая скамейка, набивные валики, корзины с шарами, туннель.

Мы оказались на грядке, посмотрите сколь здесь овощей (помидоры, огурцы, капуста, кабачки, горох. Полезные вкусные надо помочь собрать урожай.

ОВД

Витаминка. Мы будем доставать «горошины из стручка», «собирать помидоры», прыгать через «кабачки».

Упражнения выполняются (2 круга)

«Равновесие»

Дети берут красный шар «помидор» из корзины, проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, кладут в корзину.

Помидоры соберём, зимой томатный сок возьмём!

«Перепрыгивание»

Дети прыгают через 3 набивных валика. Руки на поясе.

Наш пузатый кабачок

завалился на бочок.

« Ползание на четвереньках»

Дети берут из корзины зелёные шары (горошину), ползут через туннель(стручок), кладут шар в другую корзину

Зелёные горошек сладкий

вырос на нашей грядке.

Наше задание выполнено, продолжаем наше путешествие по Витаминной стране.

Следующая остановка – Фруктовый сад, там фрукты на земле лежат!

Тут столько фруктов разных, нужно собрать каждый фрукт в свою корзинку(шары разного цвета: синего, жёлтого. красного)

Игра « Урожай собирай»

Витаминка. Молодцы дети, запаслись овощами и фруктами на всю зиму. Будем есть витамины, повышать свой иммунитет, и никакие болезни не страшны!

Пора возвращаться в детский сад.

Дети идут шагом.

Заключительная часть.

Витаминка.

Путешествие получилось замечательное, и произошло чудо, апельсины стали настоящими.

Дать корзину с апельсинами.

Угощайтесь, здорового аппетита!