

МБДОУ ДС «Соловушка»

Конспект физкультурно-оздоровительного досуга с элементами
здоровьесберегающих технологий «Зимнее путешествие»

Младшая группа

Воспитатель Козачук Н.Н.

Конспект физкультурно-оздоровительного досуга с элементами здоровьесберегающих технологий «Зимние путешествия»

Младшая группа

Цель:

-Укреплять здоровье детей, воспитывать потребность к здоровому образу жизни, заботливому отношению к своему организму и друг к другу. Формировать знания о необходимости правильного питания. Развивать тактильные и обонятельные анализаторы.

Ход занятия:

Ведущий : Дорогие ребята, сегодня мы с вами поедем в небольшое путешествие в чудесный зимний лес! Поедем мы на нашем воображаемом поезде.

Дети встают в колонну друг за другом "Паровоз".

Вот поезд наш едет, колеса стучат, а в поезде этом ребята сидят.

"Чу-чу-чу, чу-чу-чу", -бежит паровоз далеко, далеко.

Но вот остановка: "Кто хочет слезать?"

Вставайте, ребята, пойдемте гулять!"

Ой, ребята, смотрите, зайчик под елочкой сидит.

Здравствуй, зайка-побегайка! Посмотрите, дети, какой зайчик красивый, пушистый, какие у него большие уши! А как вы думаете, почему его так называют, ЗАЙКА-ПОБЕГАЙКА? Правильно, потому что он умеет быстро бегать. А бегают он так быстро, потому что, каждое утро делает зарядку.

Подвижная игра «Зайка серенький сидит».

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (делает ручками ушки на голове и ими шевелит)

Вот так, вот так

И ушами шевелит. (2 строки 2 раза)

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть. (хлопает в ладоши)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать. (2 раза)

Волк зайчишку испугал.

Зайка прыг и убежал.

Движения выполняются в соответствии с текстом.

Появляется СНЕГОВИК с котиком:

-Что за шум в нашем лесу, ничего я не пойму?

Ведущий: Здравствуй, СНЕГОВИК! Это мы с ребятами разыгрались тут.

СНЕГОВИК: Здравствуйте, ребята! Добро пожаловать в наш волшебный лес! Только, вот,

в нашем-то лесу сейчас зима. Не боитесь холода? Или вы закаленные? (ДА!) Вот и мой КОТИК-другок тоже не боится ни холодов, ни морозов, всегда умывается, закаляется!

Ведущий: Ребята, поиграем с котиком? Давайте сядем все в кружок.

Игра «Мы и котик закаляемся!»

Любит котик умываться, Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперед Он немножечко потрёт,

А потом наоборот - Лапку левую потрёт.

СНЕГОВИК: И я тоже хочу с вами немножко поиграть!

Ведущий: Тогда садись с нами, СНЕГОВИК, мы поиграем вместе.

Ложитесь поудобнее, я накрою вас травой. Ручки лежат на полу и вы внимательно слушаете мой голос.

Релаксация. Включается релаксационная музыка. (7)

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем,

Дышитесь легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают, Ноги тоже отдыхают,

Снеговик : А у меня для вас что-то есть! Посмотрите на этот большой сугроб!
(под белой накидкой на столе стоит волшебный мешочек и две накрытые тарелочки-муляжи апельсин и лук)

Ведущий: Дети, скажите, какой апельсин, горький или сладкий? А лук? Но и лук, и апельсин очень полезные! Вы любите апельсины? А лук? Да, многие маленькие дети не очень любят есть горький лук! Поэтому мы нарезаем лук и кладем его на тарелочках в разные места, он своим запахом разгонял все вредные микробы.

Игра соберем овощи и фрукты.

Ведущий: Ну а теперь нам, ребята, пора возвращаться из этого волшебного леса в нашу любимую группу. Понравилось вам наше волшебное путешествие? А что больше всего вам запомнилось? Скажем всем «До свидания!»

СНЕГОВИК: А чтобы вы не болели, вот вам витаминки! (раздает всем детям яблоки)

СНЕГОВИК: На здоровье! До свидания! До скорой встречи! Очень буду снова вас ждать в нашем лесу! (Уходит)

Ведущий:

Порезвились, поиграли, Снова все в колонну встали

И знакомою тропой Все отправимся домой.

Домой, в нашу группу. («Паровозиком» возвращаются)