

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №9 «Малыш» комбинированного вида

Конспект спортивного развлечения  
**«Путешествие в страну здоровья»**  
(средняя группа)

Инструктор по физической культуре  
Марина Вячеславовна Шишкина

Участие в организации и проведении:  
воспитатель средней группы №7  
Марина Николаевна Коптелова

Апрель, 2014 г.  
г. Павловский Посад

### **Программные задачи:**

- прививать любовь к спорту и физическим упражнениям;
- подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;
- повышать через самомассаж защитные силы организма;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

### **Оборудование:**

- костюм для Вани,
- музыкальное сопровождение,
- витамины,
- иллюстрации с изображением овощей и фруктов.

**Восп.:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье!  
Кто хочет быть здоровым?

**Дети:** Все!

**Восп.:** Какого человека можно назвать здоровым?

**Дети:** Веселого, подвижного, не болеющего.

*( Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболейкин.)*

**Восп.:** Здравствуй, мальчик? Ты кто?

**Ваня:** Заболейкин Ваня я,  
Только болен я, друзья.  
У меня унылый вид,  
Очень голова болит.  
Ломит спину, колет бок,  
Нужен врач, он мне б помог.

**Восп.:** Хватит охать и реветь,  
Стыдно мальчику болеть.  
Приходи к нам в детский сад,  
Здесь узнаешь от ребят:  
Как здоровым, сильным быть,  
Как без грусти день прожить.  
Правда, дети, мы ведь сможем?  
Заболейкину поможем!

**Дети:** Да!

**Восп.:** Какая у тебя странная фамилия,  
Заболейкин!

**Ваня:** А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею и буду сидеть дома.



**Восп.:** Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

**Дети:** Нет!

**Восп.:** Почему?

**Дети:** Скучно сидеть дома, лежать в постели.

**Восп.:** Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты.

**Восп.:** Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас давайте сделаем разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку.

**Ваня:** Нет, боюсь, я заболею. У вас здесь сквозняки.

*( Встает в круг с детьми, делает разминку)*

**Восп.:** Сделаем разминку,  
Держим ровно спинку.  
Голову назад, вперед,  
Вправо, влево поворот.  
Руки вверх поднять прямые,  
Вот высокие какие.  
Еще выше потянитесь  
Вправо, влево повернитесь.  
Дальше будем приседать:  
Дружно сесть и дружно встать.  
Прыгать нам совсем не лень,  
Словно мячик целый день.



Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

**Ваня:** Почему-то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

**Восп.:** А хочешь, ребята покажут тебе, как они еще умеют заниматься?

**Ваня:** Очень хочу. А можно мне вместе с вами заниматься?

**Дети:** Да!

*(проводятся подвижные игры «Карусель»)*

**Ваня:** Ой, как весело у вас! Жарко стало мне, друзья!

**Восп.:** Снимай скорее шапку и перчатки.

**Ваня:** *(сняв перчатки и шапку)* Посмотрите, я весь мокрый! Что же теперь будет? Мне холодно... Я ведь заболею!

**Восп.:** Не расстраивайся, Заболейкин, мы тебя научим, что надо делать, чтобы не заболеть.



*(дети выполняют самомассаж «Петушок»)*



**Ваня:** Как здорово, совсем не холодно, приятно! Но мне уже пора домой, после занятий кушать хочется.

**Восп.:** А что ты, Ваня, любишь кушать?

**Ваня:** Пирожное, тортики, булочки.

**Восп.:** Ребята, а это полезная еда? Есть в ней витамины? (нет). А какие продукты полезны для нашего организма?

**Дети:** Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

**Восп.:** А чем они полезны?

**Дети:** Содержат много витаминов.

**Восп.:** Правильно, витамины – это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они помогают детям расти и не болеть.

**Ваня:** А что случится, если я буду кушать продукты, в которых мало витаминов?

**Восп.:** Ты будешь часто болеть, будешь вялым, грустным, будешь быстро уставать.

**Ваня:** Я понял. Сейчас я пойду домой, попрошу маму сварить мне молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

**Восп.:** Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло на пользу знакомство с нашими ребятами. Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь.



**Ваня:** Да, я сегодня очень много узнал о здоровье. А улыбаться полезно?

**Восп.:** Улыбка – это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! А тебя, Заболейкин, и всех ребят, я хочу угостить витаминами.

*(воспитатель угощает всех витаминами, Заболейкин прощается с ребятами и уходит)*