РАЗВЛЕЧЕНИЕ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ПО ЗОЖ

 «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС ЗДОРОВЬЯ»

 Погорелова К.Ю.

Цель: выявить физические способности детей и интерес к физкультурным развлечениям; учить получать радость от получаемых результатов.

Задачи вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в игровых упражнениях; прививать культурно-гигиенические навыки; воспитывать отзывчивость,доброе отношение к игровым персонажам.

Воспитатель: Со спортом нужно подружиться

 Всем тем кто с ним ещё не дружен

 Поможет вам он всем взбодриться

 Он для здоровья очень нужен!

 Чтобы нам не болеть

 И не простужаться,

 Спортом будем мы всегда с вами заниматься!

 Пусть не всё хорошо

 Может получиться,

 -Не печальтесь друзья

 Будем мы учиться.

Воспитатель: Ребята давайте отправимся с вами в лес.

 Дети : Да( отправляются в путь, выходят на полянку)

Воспитатель: Посмотрите куда мы попали?

Дети:На полянку.

Воспитатель:Правильно,а с чего нужно начинать день,что бы быть здоровыми?

Дети: Делать зарядку.

Воспитатель: Правильно,молдцы! Что бы быть здоровым ,

 На зарядку становись!

 Солнце из-за тучки

 Нам уж машет ручкой!(качают руками)

 Начинаем по порядку мы весёлую зарядку:

 Руки вверх-до облаков,

 Вниз-до маленьких цветов,(поднимание и опускание рук)

 Солнцу, небу, улыбайся,

 Быть приветливым старайся!

 Руки в бок,теперь наклоны:

 Слева ёлки ,справа-клёны!(наклоны)

 Всем минуточку вниманья,

 Начинаем приседанья:

 Раз и два,раз и два:

 Солнце в небе и трава!(приседания)

 А сейчас начнём прыжки -

 Как пружинки-раз,два,три!

 Прыгаем как зайчики-

 Девочки и мальчики,

 Все бегом бежим по кругу-(бег по кругу)

 Догоняем мы друг друга!

 Вот и кончилась зарядка!(остановились)

 Вам понравилось, ребятки?

Воспитатель: Ребята вы слышите кто-то охает, посмотрите кто это на пенёчке под ёлочкой сидит?(под ёлочкой на пеньке сидит игрушка ёжика).

Дети : Ёжик.

Воспитатель : И правда ёжик. Здравствуй ёжик чего ты вздыхаешь так тяжело? Что случилось?

Ёжик: Да вот мои ежата заболели и я им несу корзинку с яблоками,а донести не могу она тяжёлая очень ,а как быть не знаю.

Воспитатель:Не переживай ёжик мы тебе поможем! Да ребята?

Дети: да.

 Проводится игра « Перенеси мячики»

*(играют в игру «Перенеси мячики»,из одной корзинки нужно перенести в другую)*

Воспитатель:Какие вы молодцы как быстро помогли ёжику!

Ёжик :спасибо вам большое ребята,сам бы я долго возился. Теперь мои ежата не будут болеть.

Воспитатель: А разве яблоки помогают от болезней?

Дети: Да!

Воспитатель:А что в них есть?

Дети : Витамины.

Ёжик: Правильно ребята! Мои детишки хоть и не ребятишки,но для здоровья им витамины тоже нужны. А теперь мне пора спешить. Прощайте!

*( прощаются с ёжиком и идут дальше,под большим дубом встречают медведя)*

Воспитатель: Здравствуй мишка,почему ты такой грустный.

Мишка: Здравствуйте ребятишки! Я спал целую зиму и проснулся только весной. Нашёл у себя под подушкой мешочек, а для чего он мне и что в нём за предметы вспомнить не могу. Помогите мне?

Воспиталь: Давайте поможем мишке.

(достаёт «чудесный мешочек» с умывальными принадлежностями)

Воспитатель: А что ещё нужно делать чтоб нам не болеть? (ответы детей) Правильно и умываться и чистить зубки и расчёсываться.Посмотрите какой красивый мешочек у меня есть. Хотите узнать что в нём лежит? Давайте посмотрим.

Кирпичек розовый,душистый,

Потри его и будешь чистым.(мыло)

(достаёт из мешочка мыло предлагает каждому ребёнку понюхать ка оно пахнет-дыхательная гимнастика)

 Мягкое пушистое

 Беленькое чистое.

 В душ его возьму с собой

 Буду чистый и сухой.(полотенце)

(Достаёт из мешочка полотенце, предлагает детям потрогать его, какое оно мягкое и пушистое).

 Будь аккуратен,забудь лень

 Чисти зубы каждый день.(зубная щётка и зубная паста).

(Достаёт из мешочка зубную пасту и щётку и предлагает одному из детей показать как нужно чистить зубы).

Мишка: Спасибо ребята! Помогли мне вспомнить, а то я с просонья не смог сам разобраться никак.

Воспитатель: Пожалуйста Мишка,а скажи зачем тебе все эти вещи?

Мишка: Как зачем? Зтобы быть здоровым. Мыло убивает микробы на моих лапах,зубная паста защищает мои зубки и делает их здоровыми. А для чего нужен полотенец может вы мне скажите ребята?

Дети :Чтобы вытираться.

Мишка: Правильно,молодцы!

Воспитатель:Приводи себя в порядок после зимы. А нам сребятами пора, досвиданья!

( дети прощаются с медведем и отправляются дальше,на пеньке встречают зайца).

Воспитатель: Зайка ты чего такой грустный?

Зайка: Да вот я домой торопился с полной корзиной овощей,не заметил пенёк и налетел на него,все овощи рассыпались и я не могу их собрать,потому что когда падал лапку ушиб.

Воспитатель :Ребята давайте поможем зайке и соберём овощи в корзину.

Проводится игра «Собери овощи в корзинку»

Зайка: Вот спасибо ребята,сам бы я до утра не управился

Воспитатель: А зачем тебе столько овощей?

Зайка:Для здорового питания,знаете сколько в них пользы много.

Воспитатель: Кушай на здоровье,а нам пора возвращаться домой.

(прощаются с зайцем и отправляются в обратный путь).

Воспитатель: А вы запомнили что же нужно для того что бы не болеть?

Дети: Чистить зубы,мыть руки с мылом,есть витамины ,кушать полезную пищу.

 Воспитатель: Молодцы ребята! Сегодня вы были активные,задорные и весёлые. Будте всегда здоровыми, не болейте.