Муниципальное автономное

дошкольное образовательное учреждение № 35

города Апатиты

Конспект физкультурно-оздоровительного различения

для детей средней группы «Поможем зайчику быть здоровым»

|  |
| --- |
| Подготовила:  Воспитатель МАДОУ № 35 г. Апатиты  Зубкова Валерия Владимировна |

г. Апатиты, 2021 г.

Цель: Формирование основ **здорового образа жизни**, потребности заниматься физической культурой.

Задачи:

• доставлять ощущение радости

• воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом

• **развивать у детей** координацию движений

• закреплять навыки **детей** в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

Оборудование: письмо, костюм зайчика, муляжи фруктов и овощей, детская посудка, корзинки, вредные продукты.

Ход:

Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам **зайчик Вася**. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк одолеет, то ангина, а мне бы так хотелось с вами поиграть»

Ребята, **зайчик Вася заболел**. А кто мне скажет, что значит быть здоровым? Как можно укрепить наше здоровье? (заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе, правильно питаться, одеваться по погоде, правильно питаться). Совершенно верно. Нужно зайчику помочь. Только вот как? Я предлагаю вам, отправимся к нему в гости и рассказать , что же нужно делать, чтобы **быть здоровыми**. Вы готовы? Тогда в путь!

Но, чтобы нам не было скучно идти я хочу поиграть с вами в одну очень интересную игру, я буду рассказывать предложения, а вы, если они полезные – хлопайте в ладоши, если неполезные – топайте ногами.

**Игра *«Если хочешь быть здоров ешь»***

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Ведущий

Вот мы и пришли к **зайчику**.

Стучит в домик.

**Зайчик***(чихает и кашляет)*

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.

Ведущий.

А мы вот и отправились в путь, чтоб **помочь тебе стать здоровым и крепким**!

**Зайчик**

А вы тоже часто болеете?

**Ведущий**

Мы заботимся о своем **здоровье**, и чтобы не болеть - каждое утро делаем …. Ой, а я забыла, что же мы делаем? Ребята помогите, пожалуйста, вспомнить. Точно, мы делаем зарядку .

**Зайчик**

Зарядку? А меня научите?

**Ведущий**

Конечно же, научим, а поможет нам в этом «**веселый краб»**.

**Зайчик**

Как **здорово**! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Ведущий

А что же нужно кушать, что не болеть? Правильно, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для **здоровья веществ – витаминов**. Одни витамины нужны нам для хорошего зрения; другие – для хорошей работы сердца; третьи – для укрепления костей и зубов; четвертые – для укрепления всего организма человека.

А сейчас зайчик, наши дети покажут тебе свои знания о полезных и вредных продуктах. И для этого мы **поиграем в игру «Вредное – полезное».** Дети делятся на две команды. По команде, каждый игрок подходит к своей корзине и выбирает среди разных картинок ту, на которой изображен какой-то полезный продукт. В конце игры подсчитываются картинки в каждой команды, а так же проверяем, верно ли выбрали дети продукты, нет ли среди них вредных продуктов.

**Зайчик:** Ой, а можно посмотреть? Это точно полезные продукты?

Ведущий: Да, это все полезные продукты и их нужно кушать часто, а вредные продукты хоть и бывают такими вкусными, но есть их надо в малых количествах.

**Зайчик**

А я так и делаю! Ем только полезные продукты. Хотите, и вас угощу?

Дает ведущему грязную морковку.

Ведущий

Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик**

Вы ешьте, и не обращайте внимания – в желудке **помоется**!

Ведущий

Чтобы от микробов защититься

водой и мылом нужно мыться,

А перед едой мыть фрукты,

овощи водой.

Эти простые правила **помогут тебе не болеть**.

**Зайчик**:

Да и я чувствую, что уже **здоров**

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И **здоровьем дорожить**!

Ведущий

**Зайчик**, мы так весело занимались и играли, но немножко мы устали. А давайте я вам загадки по загадываю? А вы справитесь? Хорошо, сейчас мы это и узнаем.

Знают этот фрукт детишки,   
Любят, есть его мартышки.   
Родом он из жарких стран   
В тропиках растет... *(банан)*

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи -  
Меня в них ищи. *(капуста)*

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает. (*лук*)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой? *(огурец)*

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице. *(морковь)*

Зайчик, а знаешь ли ты, что из этих полезных овощей можно приготовить очень вкусный овощной суп.

Зайчик: А как же мне его варить? Что мне для этого нужно. Ой, подождите ,у меня в домике есть много разных предметов, а вот что нужно для того, чтобы приготовить суп я не знаю, что же делать?

**Игра «Что нужно для супа»**

Дети делятся на 2 команды. Им нужно с одного конца, на другой перенести предметы и продукты, которые понадобятся , для того, чтобы приготовить овощной суп.

Какие вы молодцы, спасибо вам

**Зайчик**: Как же хорошо, ребята, что вы пришли меня навестить, я с вами стал **здоровым**, и даже немножко подрос!

За это вам большое спасибо!

До свидания Зайчик! До новых встреч! Ребята, вы все сегодня большие молодцы, хорошо постарались, узнали много нового. А теперь нам пора возвращаться в нашу группу.

Дети прощаются с **зайчиком и уходят в группу**.