Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Физкультурный досуг

«Я вырасту здоровым»

(Сентябрь)

2 младшая группа

Подготовил: Санданова Т.П.

инструктор по физической культуре

2021 г.

Цель: Укрепление здоровья детей через физические упражнения и игры-эстафеты.

Программное содержание:

1. Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей.
2 Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

3. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

Инвентарь: султанчики по количеству детей, 2 дорожки ортопедические, эстафетные палочки, мячи большие, 6 обручей, кольцебросы - руль.

Ход мероприятия:

Ведущий: Быть здоровым, это значит не болеть, заниматься спортом, закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Ведущий: Дети, сегодня мы приглашаем вас отправиться в путешествие. А поедем мы на том, что я сейчас загадаю:

Не летит, не жужжит,

Жук по улице бежит.

Носит обувь из резины

И питается бензином (машина)

Правильно! Мы сегодня отправимся в путешествие на машине. Покажите как сигналит машина.

Игра-имитация «Мы шоферы».

Ритмическая гимнастика с султанчиками.

Игры- эстафеты

1. **«Нарисуй солнышко»** В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

2.«Пройди по дорожке» Ходьба по ортопедической дорожке, в руках с мячом до ориентира по одному участника.

3. Бег с эстафетной палочкой)

(Каждый из команды обегает кеглю и передает палочку следующему).

4. «Передача мяча над головой»

(По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед).

5. **«Прокат мяча между ног»** (Команды стоят ноги врозь, первый прокатывает мяч назад, последний поджимает и бежит вперед и т. д.)

6. **Эстафета «Кто быстрей?»** С в руках пробежать «змейкой» между кеглями и передать эстафету следующему участнику.

Ведущий: А сейчас мы с вами, ребята, поиграем в игру.

ИГРА малой подвижности « Дружба»

Дети встают в круг, берутся за руки и идут.

« Мы идем по кругу,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе дружка»

Ведущий: 1,2,3- друга себе найди!

Дети ищут, кто быстрее пару. Оставшийся без пары выбывает из игры.

Ведущий: А сейчас, ребята, мы поговорим с вами о витаминах.

«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

Помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Ведущий: А теперь на прощанье вам, ребята, наш наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю **витамины А, В, С!**

Ведущий: Ну, вот и закончились наши соревнования.

Ведущий: Подведение итогов.