Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

Задачи: вызвать у детей желание вести здоровый образ жизни; привить чувство сострадания, желание помочь; научить действовать сообща; укреплять здоровье детей; предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее; воспитывать любовь к занятиям физической культурой; создать радостное и веселое настроение.

Образовательные:

1. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

2. Учить действовать сообща.

Развивающие:

1. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой

2. Воспитывать у детей привычку заботиться о своем здоровье.

3. Создать радостное и веселое настроение.

Предварительная работа: Беседы с детьми о пользе занятиями спортом и физкультурой, о значении соблюдений правил гигиены, режима дня и правильном питании. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

Оборудование:

Письмо на воздушном шарике, домик для Зайчика, игрушка зайчик, дерево из картона, гимнастическая скамейка, 2 дуги, 2 корзины, муляжи овощи и фрукты.

Ход развлечения:

Воспитатель: Ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно *(открываем письмо)*.

Воспитатель: От зайчика! Он попросил прийти к нему в гости, ему нужна наша помощь. Давайте пойдём и узнаем, чем мы можем ему помочь.

Нам пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по густому лесу, через речку по мостику.

Давайте вначале сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

Ручки с вами поднимаем, а теперь их опускаем,

И ещё один разок, и ещё другой разок.

Ножки топают *«топ-топ»*, ручки хлопают *«хлоп-хлоп»*.

Как зайчата прыгаем и *«хвостиками»* двигаем.

Приседаем *«раз, два, три»* - стали сильными, смотри!

Воспитатель: Чтоб в лесу не потеряться, пойдем друг за другом *(Ходьба в колонне по одному)*.

Воспитатель:

По дорожкам, по тропинкам

Не спешим, не отстаем,

В лес мы дружно все пойдем. *(Ходьба)*.

А теперь быстро,чтоб успеть к зайчику пока не стемнело. *(Бег)*.

Воспитатель: Осторожно, дети, посмотрите, сколько здесь ветер веток наломал. 1. Нужно наклониться под веточкой и проползти.

*(Ползание под препятствием на четвереньках)*.

2. На нашем пути разлилась речка, нам придется идти по мостику. *(Дети идут по скамейке с поддержкой воспитателя)*.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята, вы все препятствия преодолели.

Воспитатель: Посмотрите, а вот и домик Зайчика. Давайте я позвоню в колокольчик.

*(В окошке появляется Зайка)*.

Зайчик: *(чихает и кашляет)* Кто там?

Воспитатель: Это ребятки из детского сада к тебе пришли. Ты зайка к нам письмо написал.

Зайчик: Ой, как хорошо, что вы пришли, а то я никак в детский сад к вам не могу прийти, болею вот. Вот и хотел у вас узнать, что вы делаете, что никогда не болеете и весело живете?

Воспитатель: так вот, в чем дело. Мы с ребятами с удовольствием расскажем тебе и покажем, что нужно делать, чтобы не болеть. Смотри и слушай внимательно. А лучше за нами повторяй.

Ребята, с чего мы начинаем каждый наш день?

Дети: С зарядки.

Зайчик: С какой еще зарядки?

Воспитатель: А вот с какой, присоединяйся к нам и узнаешь.

Общеразвивающие упражнения *«Зайчики»*.

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели,

Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись. *(качают руками вперед, назад)*

2. Посмотрите, как же ловко

Зайцы спрятали морковку.

Показали и опять –

Той морковки не видать *(прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

3. Наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет

Хлоп – раз, еще раз,

Урожай большой у нас *(наклоняются и хлопают внизу)*

4. На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки-шалунишки,

Ножки дружно все сгибают

По коленкам ударяют. *(лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)*

5. Раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать

Зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата. (дуют на *«одуванчики»*).

Зайчик: Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Воспитатель: Но не только. Ребята, что еще нужно делать, чтобы не болеть *(Ответы детей)*.

Воспитатель: Правильно, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

Зайчик: Овощей и фруктов у меня много выросло, пора их собирать, а я все болею.

Воспитатель: А дети тебе помогут. Поможем ребята!

Игра *«овощи и фрукты»*

(Воспитатель рассыпает фрукты и овощи, а дети собирают их в разные корзинки.)

Воспитатель: А еще надо много двигаться, правда ребята?

Зайчик: Я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

Чувствую себя на пять!

Очень я хочу играть!

Воспитатель: Поиграем с зайчиком, ребята?

Игра *«Догони зайку»*

(Дети прыгают за зайчиком из одного конца зала в другой)

Воспитатель: А тебе, зайчик спасибо за веселое развлечение. Нам с ребятами очень понравилось! Все мы весело играли, и нисколько не устали. А давайте-ка, ребята, Будем помнить мы всегда: Чтоб нам часто не болеть Витамины надо есть и спортом заниматься!

Зайчик: Спасибо, дети! Теперь я буду всегда здоров!

Воспитатель: Ну что же Зайчику пора уходить. Берегите свое здоровье!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5 «Звездочка»

Спортивное развлечение в младшей группе №3

«В гости к зайчику»

Подготовила

воспитатель первой категории

МБДОУ детский сад №5 «Звездочка»

Иванова Юлия Евгеньевна

г. Осташков

2024г.