**Спортивный досуг**

**«Минутки здоровья у малышей»**

Цель:

* повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.
* Формировать начальные представления у детей о здоровом образе жизни.
* Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
* Упражнять в выполнении основных движений
* Развивать мелкую моторику движений.

Задачи:

Образовательные:

- привитие культурно-гигиенические навыков;

- способствование становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общих развивающих упражнений, участию в подвижных играх;

- формирование правильного дыхания при выполнении дыхательного упражнения;

Развивающиеся:

- развитие движений кистей и пальцев рук, соотносящих движений рук, подражательных движений, общей и мелкой моторики;

- развитие чувства равновесия и координацию движений;

- развитие ловкости и смелости.

Воспитательные:

- воспитание отзывчивости, доброго отношения к игровому персонажу;

- создание радостного и веселого настроения.

Оборудование:

* Две куклы, ребристая дорожка, чудесный мешочек (мешочек с умывальными принадлежностями), кроватка, дуга, музыкальная колонка с подборкой музыки.

Предварительная работа:

- рассматривание альбома «Спортивные принадлежности»;

- чтение отрывков из произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»;

- дидактическая игра «Что растет на грядке?».

Ход досуга:

Воспитатель: Мы очень любим ‚ когда к нам приходят гости. Посмотрите сколько их сегодня много.

Каждое утро мы говорим друг другу: ***«Доброе утро»***, чтобы у нас весь день был добрым.

Давайте скажем эти волшебные слова и нашим гостям.

***А теперь встанем все в кружок:***

*(****выполняется упр.) Утренний круг «Здравствуйте , ладошки!»***

А ещё к нам в гости сегодня обещали прийти куклы. Кукла Катя и кукла Таня.

Детки кукол ждут и ждут.  
Что же куклы не идут?  
К ним отправимся мы сами,  
Что случилось и узнаем.

*(дети идут по массажной Дорожке)*.

***Под аудиозапись веселой музыки дети идут***

Вот шагают наши ножки  
Прямо к Кате по дорожке.  
А дорожка не простая  
-Вот красивая какая!

Звучит музыка ***«Колыбельная»***.

-Что за музыка звучит?  
Наша Катя ещё спит.  
Как нам быть?  
Как же Катю разбудить?

***Под аудиозапись***

Может быть потопаем? *(топают)*.

Может быть похлопаем? *(хлопают)*.

А давайте мы скажем кукле волшебные слова: ***«Доброе утро»***

***(Кукла просыпается.)***

Кукла Катя: Доброе утро, дети!  
В гости к вам хочу прийти,  
Но не знаю, как дойти.  
Ручки не хотят Вставать.

Лучше лягу дальше спать.

Воспитатель: Ребята, что мы делаем каждое утро, чтобы легче было вставать, И чтобы целый день быть бодрыми и здоровыми?

Дети: Зарядку.

Воспитатель: Ты, Катюша не ложись, ты с зарядкой подружись.

***Под аудиозапись***

***(дети выполняют зарядку)***

Воспитатель: Всё запомнила, Катюша? Просыпайся поскорей. В гости ждём всегда гостей.

Воспитатель: А теперь отправимся в гости к кукле Тане. Она живёт очень далеко, но у меня есть волшебные ворота. В эти ворота мы проползём и сразу окажемся у куклы Тани.

***Под аудиозапись***

***волшебство***

***(дети проползают на четвереньках под дугу***

***и оказываются у домика куклы)***

Воспитатель: Что за странная картина?  
Ох, и грязная Таня!  
Грязь на щёчках и на лбу!  
Грязь на шее, на носу.

Очень стыдно быть такой!

Ты пойди, лицо умой!

*Кукла шепчет.*

Воспитатель: Ребята Тане очень стыдно. Она не знает, что нужно делать, для того чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем и сейчас расскажем Тане.

Воспитатель: Садитесь на стульчики. Я вам сейчас что-то покажу. (достает *«чудесный мешочек»* с умывальными принадлежностями).

дети на ощупь угадывают и

называют предметы гигиены:

мыло, расчёску‚ зубную щётку‚

полотенце.)

А поможет нам в этом

***«Волшебный мешочек»***

Посмотрите, какой красивый у меня мешочек. А в нем что-то есть. Хотите узнать, что лежит в мешочке? Тогда постарайтесь отгадать загадки.

Кирпичик розовый, душистый,

Потри его и будешь чистый. *(мыло)*

(Достает из мешочка мыло, предлагает каждому ребенку понюхать, как оно пахнет- **дыхательная гимнастика**).

А теперь послушайте следующую загадку:

Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. *(полотенце)*.

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

А теперь я загадаю последнюю загадку:

Будь аккуратен, забудь лень,

Чисти зубы каждый день. *(зубная щетка и зубная паста)*.

(Достает из мешочка зубную пасту и щетку, одному из детей предлагает показать, как нужно щеткой чистить зубы).

Молодцы, дети, вы все загадки отгадали. Давайте, мы все умывальные принадлежности сложим обратно в наш *«чудесный»* мешочек и подарим его кукле Тани.

**Пальчиковая игра.**

***«Что же детям пригодится, чтобы начисто умыться»***

*(дети отвечают на вопросы и загибают пальчики)*

- Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться? - Нам нужна водица.

- Что же с ручек грязь смывает? - Мыло деткам помогает!

—Чтобы зубки не болели. Чтоб они всегда блестели. - Помогает.. ‚зубная Щётка.

-Чисто-чисто умывались. Чем же детки вытирались? - Полотенцем.

- Чтоб волосики не путались, чтоб они всегда нас слушались, чтоб красивой была причёска, помогает нам.. ‚ - расчёска.

Кукла благодарит детей.

Воспитатель: Ну что, ребята, вспомнили теперь, как надо умываться?

Дети : Да

Воспитатель: Ребята наши куклы Катя и Таня приглашают в спортивное путешествие. Поедем с ними на поезде?

Дети:да.

**Подвижная игра *«Поезд»***

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый *(ведущий)* – паровоз, остальные вагоны *(дети)*. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед *(без сцепления)*. Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят *«Чу – чу – чу!»*. *«Поезд подъезжает к спортивной площадке»* - говорит ведущий. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Куклы: Мы приехали на площадку здоровья. Но чтобы до неё добраться, надо пройти по узкой тропинке, пролезть под волшебной дугой и перепрыгнуть через лужу.

***Полоса препятствий***

1. Игровое упражнение *«По узенькой дорожке»*

На полу лежит 1 спортивная дорожка *(длина 2,5 – 3м)*  Дети идут друг за другом, стараясь не наступать вне дорожки. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего.

2. Игровое упражнение *«Проползи под дугой»*.

Предлагаю малышам проползти на четвереньках под дугой.

Следить за тем, чтобы дети, проползая, не задевали дугу, хорошо прогибали спину и не поднимались раньше.

3. Игровое упражнение *«Перепрыгни через лужу»*

Кладу на пол два круга на расстоянии 15-20 см — это лужа. Предлагаю подойти поближе к лужи и перепрыгнуть через нее, оттолкнувшись сразу двумя ногами. ( Следить за тем, чтобы дети посильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени.)

Ведущий: Вот мы и пришли на спортивную площадку, а на ней столько флажков. Давайте немножко отдохнём и посмотрим, как колышутся флажки на ветру.

Дыхательное упражнение *«Подуй на флажок»*

*На ковре лежат разноцветные флажки. Дети берут в руки понравившийся им цветок, выполняют дыхательное упражнение. Воспитатель показывает правильное выполнение: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на цветочки.*

Куклы: мы хотим с вами поиграть. Для игры мы принесли разноцветные шарики. Вы ведь знаете цвета? Помогите нам разложить их правильно.

**Подвижная игра *«Разложи по цветам в нужную корзинку»***

Куклы: Спасибо, ребятки, нам очень понравилось с вами играть. Чтобы были вы здоровыми мы угощаем вас Яблочками.

Воспитатель: Спасибо вам куколки за здоровый день. А мы хотим подарить вам вот этот *«чудесный»* мешочек, в котором находятся умывальные принадлежности. Они помогут вам всегда быть чистыми и опрятным. Приходи к нам еще в гости. До свидания.

Кукол всех мы навестили, и всему их научили. Скоро в гости к нам придут, скажут: «Здравствуйте, мы тут!»

**Под фонограмму дети уезжают**

А мы поедем на поезде в группу и будем их там ждать.