

## **Физкультурное занятие в младшей группе**

### **«Путешествие в страну Здоровья».**

**Цель:** *продолжать формировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни.*

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- *воспитывать бережное отношение к своему здоровью;*
- *воспитывать любовь к физкультуре и спорту;*
- *воспитывать дружелюбие;*

**Образовательные:**

- *развивать двигательные навыки детей;*
- *развивать мышление, воображение;*
- *закрепить знания детей о здоровье и гигиенических процедурах;*

**Оздоровительные:**

- *способствовать укреплению здоровья детей;*

**Оборудование:** музыкальное сопровождение «Паровоз из Ромашково», мasha и медведь «Зарядка», «У жирафа пятна»; 3 ведерка, разноцветные шары, медали, картинки.

**Возраст:** 3-4 года.

**Предварительная работа:** беседа с детьми на тему «Здоровье», поиск музыкального сопровождения, поиск игр для детей младшего возраста, составление конспекта, распечатывание картинок, подготовка атрибутов.

## **Ход мероприятия.**

*Дети заходят в зал и садятся на скамейку.*

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? *(Да)*

Я предлагаю, Вам отправится в путешествие в страну Здоровья!

Ребята, а, что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(делать зарядку, умываться, чистить зубы, кушать фрукты и овощи)*

Молодцы! Вы готовы отправиться в путешествие? *(Да)*

В путешествие мы с вами отправимся на поезде! Прицепляйтесь вагончики!

*Звучит музыка «Поезд из Ромашково».*

### **1 Остановка «Зарядкино».**

**Ведущий:** Вот и первая остановка. Называется она «Зарядкино».

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

**Дети:** *Зарядку!*

**Ведущий:** Ребята, а зачем нужна зарядка? *(Чтобы быть сильными, бодрыми, веселыми)*

А вы делаете зарядку по утрам?

Какие вы молодцы! Я предлагаю Вам сделать зарядку!

*Проводится зарядка по музыку «Маша и медведь».*

**Ведущий:** Хорошо размялись! Поехали дальше!

*Звучит музыка «Поезд из Ромашково».*

### **2 Остановка «Витаминная».**

**Ведущий:** Все знают, как полезны витамины

Все дети очень дружат с ними.

Ребята сейчас мы с вами поиграем в игру «Собери витамины».

**Ведущий:** Молодцы! Все витамины собрали! Пора ехать дальше!

### **3 Остановка «Полезная и вредная еда».**

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться!

Предлагаю вам поиграть в игру «Полезно или вредная еда». Нужно быть внимательным, если еда полезная, говорим да и хлопаем в ладоши, а если вредная, говорим, нет и, топаем ногами.

Каша - вкусная еда, это нам полезно? - *Да*

Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – *Да*

В луже грязная вода нам полезна иногда? - *Нет*

Творог, сыр, кефир всегда нам полезны дети?- *Да*

Фрукты - просто красота! Это нам полезно?- *Да*

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора?- *Нет*

Овощей растет гряда. Овощи полезны?- *Да*

Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – *Нет!*

Объедаться иногда, нам полезно дети? – *Нет!*

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!- *Да*

А раз полезная еда, будем мы здоровы? – *Да!*

**Ведущий:** Молодцы ребята! Поехали дальше.

### **4 Остановка «Спортивная».**

**Ведущий:** Будем спортом заниматься, будем силы укреплять, упражнения выполнять, в игры разные играть.

*Дети выполняют движения под песню «У жирафа пятна»*

**Ведущий:** Молодцы ребята. А нам пора ехать дальше. Прицепляйтесь вагончики.

### **5 Остановка «Чистюлькино».**

**Ведущий:** Сейчас мы с вами отгадаем загадки

1. Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Мягкое, пушистое,  
Чистое — пречистое.  
Об него мы руки вытираем.  
И на место убираем. (Полотенце)
3. Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную прическу.  
Помогает нам ... (расческа)
4. Кто почистит зубки нам по утрам и вечерам? (Зубная щетка)

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Все загадки отгадали! Вот и побывали мы с вами в путешествии в страну Здоровья, пора возвращаться в группу. Что вы сегодня вы узнали? Что больше понравилось? Я приготовила для вас медали.

**Ведущий:** Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Зубы чистить, закаляться.

Руки мыть перед едой,

И всегда дружить с водой.

Будьте здоровы!

*Дети уходят в группу.*