Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

г. Новосибирска

**Конспект спортивного развлечения в 1 младшей группе**

**«День здоровья»**

Выполнила: Ермола Алина Александровна, воспитатель

2025

**Спортивное развлечение «День здоровья» в 1 младшей группе «Ромашки»**

**Цель –** формирование навыков здорового образа жизни в процессе спортивного развлечения.

**Задачи:**

**Обучающие** – формировать знания о пользе овощей и фруктов, о важности утренней зарядке, о микробах, которые живут на немытых овощах и фруктах.

**Развивающие** – память, внимание, речь, ловкость, координацию движений.

**Воспитательные –** внимательно слушать воспитателя, усидчивость.

**Оборудование** – воздушный шар с письмом, игрушка зайчик, канатик, муляжи овощей и фруктов, гимнастическая скамейка, кочки.

**Действующие лица** – игрушка зайчик – манипуляция педагогом.

**Ход**

В спортивный зал влетает шар с письмом

Воспитатель: Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. Давайте посмотрим, от кого же оно?

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

Воспитатель: Ребята, зайчик заболел! Давайте мы поскорее отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Воспитатель: В гости с пустыми руками идти не принято, так давайте возьмем с полезными овощами и фруктами. Мы угостим ею нашего Зайку, чтобы он, побыстрее поправился.

Домик Зайки стоит далеко от детского сада. Поэтому для начала нам нужно отправиться в лес. Поедем с вами на поезде?

**Игра «Поезд»**

Едет наш поезд, колеса стучат, а в поезде нашем ребята сидят

Воспитатель: Дети. Мы приехали в лес. Здесь есть весёлая полянка. Но чтобы до неё добраться, надо пройти по узкому бревну, перейти болото, потом перепрыгнуть через ручеёк. Давайте сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

**Музыкально-игровая гимнастика.**

Воспитатель: Прибежали на полянку, а на ней столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнём и понюхаем цветочки.

**Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки»**

Воспитатель: Ребята нам пора отправляться в путь, ведь нас ждёт зайчик.

Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий.

(Дети проходят по гимнастической скамейке, перепрыгивают через канат, и проходят «болото» по кочкам)

Воспитатель: Посмотрите, а вот и домик Зайчика. Давайте я постучу.

Зайчик: Кто там?

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

Зайчик: Ой, как хорошо, что вы пришли, а то я никак в детский сад к вам не могу прийти, болею вот.

Воспитатель: Ребята зайчику надо помочь. Дадим ему полезных овощей и фруктов, пусть поправляется. Держи зайка корзинку, дети тебе гостинец принесли, что бы ты поправился.

Зайчик: Спасибо большое! А вы тоже часто болеете?

Воспитатель: Мы заботимся о своём здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

Зайчик: А меня научите?

Воспитатель: Конечно, смотри и повторяй.

**Музыкально-ритмичная гимнастика.**

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

Воспитатель: А ещё, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты, которые мы тебе принесли - в них содержится много полезных для здоровья витаминов.

Зайчик: А я так и делаю! У меня на грядке растёт морковка. Хотите, и вас угощу? (даёт грязную морковку)

Воспитатель: Ребята, посмотрите какая грязная морковка!

Зайчик: Вы ешьте, и не обращайте внимания!

Воспитатель: Чтобы от микробов защитится водой и мылом нужно мыться, а перед едой мыть фрукты, овощи водой. Эти простые правила помогут тебе не болеть. Вот посмотри, как умываются наши ребятки, и повторяй за ними.

**Игра: «Зайка серый умывался»**

Воспитатель: Ну, и, конечно, чтобы не болеть, нужно обязательно заниматься физкультурой. Правда, ребята?

Зайчик: Я чувствую, что уже здоров,

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем буду дорожить!

Ребята, а давайте поиграем в мою любимую игру?

**Подвижная игра «Зайка серенький сидит»**

Воспитатель: А нам пора возвращаться в детский сад.

Зайчик: Спасибо вам ребята! Будьте всегда здоровыми и весёлыми!

**Игра «Поезд»**

Воспитатель: Вот и приехали мы в детский сад. Понравилось вам в лесу? Мы к Зайке теперь дорогу знаем и в гости к нему ещё не раз отправимся.