**Физкультурный досуг во второй младшей группе**

**«Путешествие в страну Витаминию»**

**Задачи:**

1. Учить детей бережно относиться к своему здоровью.

2. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

3. Совершенствовать навык ходьбы по дорожкам здоровья.

4. Упражнять в подлезании под дугу.

5. Доставить детям радость.

**Оборудование:** Письмо, дорожка ребристая, 6 меленьких обручей, мат, корзина с пластмассовыми мячами, 2 гимнастических скамейки.

**Ход досуга:**

Дети под музыку входят в спортивный зал и строятся.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! (дети здороваются). Сегодня рано утром в наш детский сад пришло вот такое письмо (показывает детям письмо). Давайте мы с вами вместе прочитаем, что же там написано:

Дорогие, ребята, пишет вам Айболит. Я сильно заболел. Только вы можете мне помочь и спасти меня от простуды. Вам всем нужно отправиться в страну Витаминию, а там вас ждут важные задания, которые помогут мне выздороветь.

Желаю вам удачи, ваш доктор Айболит.

Инструктор: Ребята, скажите мне, что значит быть здоровым? (дети отвечают). Витамины помогут быть здоровыми? (дети отвечают). Конечно, витамины тоже помогут, вы правы. А физкультура поможет быть здоровым? (дети отвечают).

Ребята, отправимся в страну Витаминию. Путь туда будет нелегкий. И по пути нам будут встречаться препятствия. Для начала нам нужно хорошо размяться, чтоб не болеть и быть здоровыми. Вы готовы отправиться в путешествие? (дети отвечают).

Вводная часть: Ходьба друг за другом, ходьба на пятках руки на пояс, ходьба на носках руки в стороны, бег, восстановление дыхания. Построение в круг.

Инструктор: Вы делаете утреннюю зарядку? Тогда давайте мы сейчас сделаем ее все вместе.

ОРУ:

1. «Просыпаемся»

И. п – сидя

1-4 – потереть глазки кулачками. (4 раза)

2. «Потягушечки»

И. п - сидя

1-2 – поднять руки вверх, потянуться. 3 раза

3-4 – и. п (4 раза)

3. Вот мы проснулись

И.п.- стоя

имитация умывания лица

Погладили глазки, щечки, носик, лобик

3. Глазками вверх посмотрим, вниз

Направо, налево

Инструктор: Сделали разминку. Все здоровы и готовы путь наш дальше продолжать? (дети отвечают). Но хочу вас предупредить тропинка в Витаминию не такая легкая и нужно нам быть внимательными, чтоб нигде не упасть и не споткнуться на пути нелегком.

Дорога здоровья нас ждет впереди, и если что-то у вас болело, то после нее больше никогда не будет болеть!

Дорожка здоровья:

По дорожке ребристой мы пройдем – все деревья обойдем- и мостику пройдем

сидят на скамейке.

Инструктор: Ребята, тропинка здоровья привела нас в страну Витаминию. Пока вы выполняли задания, я нашла целую ведерко витаминов. Инструктор демонстрирует детям корзину с мячами.

Инструктор: Ну, что ребята поможем Айболиту выздороветь? (дети отвечают). Тогда я бросаю вам витамины, а вы их собирайте.

Подвижная игра: «Помоги Айболиту»

Инструктор держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала приносят мячи в корзину.

Пояснение: У ребенка в каждой руке по одному мячу. Больше двух мячей брать не разрешается.

Инструктор: Молодцы, ребята, вы справились с заданием! (Ой ребята кто-то мне звонит по телефону……Это доктор Айболит- он говорит, что ему вдруг стало лучше помогли ему собрать витамины и справились с заданием и решил сообщить об этом ……… Спасибо, ребята! И я вам желаю здоровья, и, чтоб вы не болели, занимались спортом и кушали полезную пищу.

Инструктор: Ребята, вы большие молодцы, помогли Айболиту и сами стали после нашего путешествия сильными и здоровыми. И еще он вместе с письмом прислал аптечку (Показываю аптечку), а в ней …….витаминки, чтобы не болели и укрепили свой организм. Будьте здоровы. (Выход детей из зала)