



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 20»

**Спортивное развлечение**  
**«День здоровья»**  
в первой младшей группе № 4 «Смешарики»  
(дети 2-3 лет)

Провела воспитатель  
Ерошкина Елена Николаевна

город Курск – 2022 год



**Цель:**

- Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Приобщить к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
- Создать бодрое и радостное настроение у детей.

**Воспитатель:**

Сегодня всемирный день здоровья. Здоровье – это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными и красивыми.

**Воспитатель:** Ребята, когда я утром шла в сад, меня встретил почтальон и вручил письмо. От кого же оно?

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

**Воспитатель:** Ребята, зайчик Вася заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика.*

*Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,  
Руки тоже помогали, всё махали да махали.  
Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.  
Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идём.  
Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.  
Превратились дети в мишек,  
Прогуляться мишки вышли,  
Бурые, мохнатые, мишки косолапые.  
Превратились в петушков,  
Ножки поднимаем  
«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -  
Песню распеваем  
Превратились все в лошадок,  
И теперь спешим, спешим,  
На лошадаках, на лошадаках,  
Резво скачут малыши.*

*Побежали наши ножки,  
Побежали по дорожке,  
И пока мы не устанем,  
Мы бежать не перестанем.*



**Воспитатель:** Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки».*

**Воспитатель:** Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелёгкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, перепрыгнуть из одной ямки в другую, перешагнуть кочки.

*Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу.*





**Воспитатель:** Вот мы и пришли к зайчику.  
*Стучит в домик.*

**Зайчик** (*чихает и кашляет*): Здравствуйте, ребята! А я всё болею да болею.  
Спасибо, хоть вы меня навестили. А у вас сегодня праздник?



**Воспитатель:** Мы отмечаем всемирный день здоровья в нашем детском саду.

**Зайчик:** А что это такое – детский сад?

**Воспитатель:**

На твой вопрос мы ответим тебе весёлой песней про детский сад.

*Песня «В садик мы ходили, дили-дили-дили...».*





**Зайчик:** У вас, наверное, очень интересно. 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.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*

*Гляньте, детки, на лужок,  
Встали зайньки 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 сорвёт*

*хлоп – раз, ещё раз,  
урожай большой у нас  
(наклоняются и хлопают внизу).*

*4. 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:** А ещё, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик:** А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Даёт ведущему грязную морковку.*

**Воспитатель:** Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик:** Вы ешьте, и не обращайтесь внимания – в желудке помоемся!

**Воспитатель:**

*Чтобы от микробов защититься водой и мылом нужно мыться,  
А перед едой мыть фрукты, овощи водой.*

Эти простые правила помогут тебе не болеть.

**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 дорожить!  
А сейчас всех вас я зову в весёлый пляс.

*Танец «Веселая зарядка».*



**Воспитатель:** Мы так весело занимались, но наши ножки устали. Давайте сядем на коврик, погладим ножки, пусть они немного отдохнут.

А теперь нам пора возвращаться в группу.

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

**Воспитатель:** Наш праздник подошёл к концу. До свидания, ребята!