**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 104 комбинированного вида»**

**Конспект спортивного мероприятия**

**«Быть здоровыми хотим»**

Вторая младшая группа, средняя группа

Подготовила:

Чудиевич Инна Владимировна

Инструктор по физической

культуре

г. о. Саранск 2024

**Цель:** познакомить детей с гигиеническими принадлежностями; объяснить, что такое здоровый образ жизни, как его правильно соблюдать

**Оборудование**: гимнастическая скамейка, ленты, картинки, предметы гигиены: зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце, расчёска, шампунь, носовой платочек, мешочки с песком, обручи, мяч.

**Ход развлечения:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки! Сегодня мы с вами собрались поиграть, повеселиться и укреплять свое здоровье.

А вы знаете ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Да. Заниматься физкультурой, правильно питаться, чистить зубы, мыть руки, много гулять на свежем воздухе, тепло одеваться.

Воспитатель: Молодцы ребята! А вы умеете заниматься физкультурой?

Дети: Да.

Воспитатель: Как быть здоровым с малых лет? Как быть всегда в порядке?

Следует, ребята, знать

Нужно всем в достатке спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться. (картинка «зарядка»)

Чистить зубки, умываться

И по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра. (картинка «чистят зубы»)

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой. (картинка «моют руки»)

Так запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна -

Лишь полезная еда.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молочные продукты-

Вот полезная еда.

Витаминами полна.

Воспитатель: Чтобы быть всегда здоровыми и сильными, мы займемся спортом.

На пути узкая тропинка, аккуратно проходите по ней.

(Ходьба по гимнастической скамейке).

Впереди ручеек с ледяной водой, перепрыгнем его, чтобы не

замочить ноги.

(Прыжки через 2 ленты)

Ребята в две команды становись.

**1 «Собери предметы гигиены»**

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до обруча, в котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задания

**2 «Передай и прокати»**

(дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой, а потом прокатывают по полу между ног вперед).

**3 « Метание мешочков в обруч»**

( Дети берут один мешок и кидают в обруч на расстояние 1.5 м.)

Воспитатель: Молодцы! Какие вы ловкие и быстрые.

А теперь ребятки, отгадайте-ка загадки:

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло.) картинка

2. Его бьют, а он не плачет

Только прыгает и скачет (мяч) картинка

3. Зубаста, а не кусается.

Как она называется? (Расчёска) картинка

4. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка) картинка

Игра «Мяч по кругу»

(дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ).

Воспитатель: Ребята, мы сегодня говорили с вами о здоровом образе жизни. Вы большие молодцы! Дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые.  Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться, чтобы быть здоровым.