**Мини-досуг для детей средней группы**

(с использованием здоровьезберегающих технологий)

Тема: «Оранжевое солнце»

Воспитатель ГБДОУ № 81

Хасанова Р.Р.

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни с валеологической направленностью

**Задачи:**

*Образовательная:*

формировать двигательные движения детей; совершенствовать координационные умения в самостоятельной двигательной активности; расширять знания детей о витаминах и их пользе при воздействии на организм.

*Развивающая:*

Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие предметов окружающей действительности; развивать физические качества средствами подвижных игр.

*Воспитательная:*

воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам в игре выполняя правила; воспитывать умение выполнять коллективные движения.

*Оздоровительная:*

формировать правильную осанку у детей.

**Методы:** словесные (поощрение, вопросы, уточнения, наглядные (раздаточный материал, практические (подвижные игры, игровые, метод строго регламентированного упражнения.

**Спортивное оборудование:** мячи по количеству детей, дуга для подлезания, предметы-препятствия; корзинки; шапочка лисы; для подарков от витаминов (набор продуктов: морковь, помидор, яблоко, и витаминки)

Прогнозируемые результаты:

Иметь представление о ряде витаминов необходимых для укрепления здоровья.

Уметь выполнять движения соблюдая правила в подвижных играх.

Знать названия витаминов, их пользу для организма.

**Роли:**

Витаминка -Апельсинка– инструктор по физо

Пластмассовые шарики с рожицами (витамины А, В, С, D) - воспитатель

**Ход досуга:**

Вводная часть:

Дети заходят в физкультурный зал, их встречает Витаминка-Апкльсинка.

Здравствуйте ребята, озорные дошколята.

Вас давно сижу и жду, поиграть с вами хочу.

Я Витаминка-Апкльсинка и со мною мои друзья -

Витаминная семья!

Ну что будем знакомиться? Будем играть? (ответы детей)

А знаете ли вы, что на свете есть страна, и имя ей дано «Витаминия». Отправляемся мы в путь, улыбнулись, подтянулись.

Как солдаты мы шагаем, никого не обгоняем. (ходьба в колонне по одному)

Друг за другом – раз, два, раз, два, пошагала детвора.

А по узенькой дорожке, на носках шагают ножки. (ходьба на носках, руки на пояс).

Снова дружно все шагаем, ноги выше поднимаем. (ходьба в колонне по одному)

Все на пяточках идем, руки за голову кладем (ходьба на пятках, руки за головой)

Мы нисколько не устали, побежали, побежали (легкий бег в колонне по одному).

А теперь дышать начнем и немного отдохнем. (упражнения на правильное дыхание) Вдох-выдох, вдох-выдох.

Основная часть:

Ну вот мы с вами и пришли в страну Витаминию.

Кто на встречу нам бежит? Посмотрите да это же витамин А.

Воспитатель с пластмассовым шариком.

Да ребята это я – витамин А зовут меня.

Кто со мной готов играть, веселиться, не скучать?

Витаминка-Апельсинка: все ребята готовы!

П/и от витамина А: «Ручеек»

Игру проводит инструктор по физо, помогает воспитатель.

Дети строятся в одну колонну друг за другом, идут друг за другом ползать между предметами, пролезать под препятствиями (высота – 50см., не задевая предметы, имитируя ручеек:

Витамин А произносит слова:

Ручеек течет, журча,

Камни огибает

Так водичка ключа

В речку попадает.

Молодцы ребята, держите витамин А, витамин роста.

Витамин А, отдает детям морковку.

Витаминка\_Апельсинка: Ух ты, сколько в моркови витамина А, ну что друзья, продолжим наше увлекательное путешествие.

Кто же снова к нам бежит, улыбается да это же витамин В.

Воспитатель с пластмассовым шариком.

Я рад познакомиться – витамин В. Я живу в помидорах, шпинате и горохе. Хотите со мной поиграть?

Витаминка-: Апельсинка конечно, играем! А во что?

Витамин В: игра называется «Меткие стрелки»

Игру проводит инструктор по физо, помогает воспитатель.

Описание. Витаминка- Апельсинка раздает мячи детям.

Витамин В произносит:

Крепки руки, меток глаз.

Трудно армии без нас.

В цель мячи кидаем –

Точно попадаем.

По сигналу Витаминки- Апельсинка дети бросают мячи в вертикальную цель.

Витамин В отдает детям помидор.

Угощайтесь, поправляйтесь, не болейте никогда.

Витаминка-Апельсинка : что же дальше нас ждет, что за витами идет?

Воспитатель с пластмассовым шариком.

Я знаменитый витамин С. В капусте, в яблоке, в лимоне, в апельсине я живу всем здоровье приношу. Я играть с вами хочу!

Витаминка-Апельсинка : В чем же дело начинай игру скорей.

Игру проводит инструктор по физо, помогает воспитатель.

П/и «Собираем урожай»

Описание. На расстоянии 2 м. от детей стоят корзинки, рядом с детьми лежат маленькие мячи двух цветов. Витаминка объясняет детям, что они – зайцы, а мячи – это овощи, которые нужно собрать в корзинки.

Витамин С:

Соберут зайчата ловко

С грядок сочную морковку

И хрустящую капусту.

В огороде будет пусто.

По очереди дети бросают мячи «овощи» в корзинку: левой рукой – «морковку», а правой – «капусту».

Витамин С: какие же вы ловкие, молодцы. Вот вам от меня подарок.

Отдает яблоко (апельсин).

Витаминка: спасибо тебе Витамин С.

Не устали? А со мной-то не играли.

Игру проводит инструктор по физо, помогает воспитатель.

П/и «Хитрый лис»

Описание. Дети выполняют движения под слова:

В огороде, во дворе

Курицы гуляли.

Зёрнышки клевали,

Червячка искали.

Дети ходят, имитируя движения кур.

Вдруг откуда ни возьмись

Появился хитрый лис.

Куры быстро н насест!

А не то всех вас он съест!

Дети бегают и забираются на гимнастическую стенку.

Заключительная часть:

Молодцы ребята, порадовали меня сегодня, вон сколько витаминов заработали. В группу с собой возьмите, все обязательно хорошо помойте и попробуйте.

А от меня вам любимые витаминки! До свидания, детвора!

Витминка все продукты и витамины отдает воспитателю.

Воспитатель:

Друг за другом встаем, по дорожке мы идем,

Поровоз гудит, вогончики везет.УУУУУУ!