



Терренкур «Путешествие в страну Здоровья»

(младшая группа №11)

Воспитатели: Коковина Н.А., Плоских Ю.А.

Инструктор по ФК Стаценко Р.В.

Задачи: повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни; активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; воспитывать любовь к спорту, физической культуре, желание вести здоровый образ жизни; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, ориентировку в новых ситуациях; создавать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: портативная колонка, обручи (мелки), теннисные мячики и банки, два больших обруча, ребристая доска, ленты.

Время проведения: 16 ноября 2023 года. Начало 11 часов.

Место проведения: территория детского сада

Ход:

Дети выходят на спортивную площадку под марш и строятся.

Ведущий:

Здравствуйте мальчики и девочки! Я очень рад видеть вас на этой площадке. У нас с вами сегодня гости давайте поздороваемся с гостями (родители). Я не зря с вами сегодня поздоровался со слова «Здравствуйте», так как это слово означает пожелание каждому из вас – здоровья.

- А что значит быть здоровым? (*Ответы детей.*)

Быть здоровым - это значит, никогда ничем не болеть.

Но даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать и всё время улучшать.

- А как мы это можем сделать? (*Ответы детей.*)

Правильно нужно закаляться, делать регулярно зарядку, заниматься спортом и кушать полезные продукты, чтобы до старости не болеть.

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями, за лесами,

Есть огромная страна

Страной «Здоровья» зовётся она. Хотите побывать в этой стране?

Дети: Да!

Дети: Да!

Ведущий: Но до этой страны нужно добраться и я Вам предлагаю отправиться туда на поезде, мы будем останавливаться на станциях и выполнять задания.

В путь дорогу собираемся за здоровьем отправляемся. *(Дети строятся в шеренгу, первым и последним встаёт взрослый .)*

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть. *(Перестроение в колонну по одному.)*

Звучит песня про паровозик

Вот и добрались мы с вами до первой станции «Оздоровляющая». Здесь мы проведем разминку.

1. Станция «Оздоровляющая»

Для того чтоб не болеть, для профилактики простуды давайте сделаем вместе волшебный оздоравливающий массаж. (Методика Демидовой.)

- Давайте для начало согреем наши ладоши.

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. *(поглаживающие движения ладонями обеих рук по горлу)*

- Чтоб не кашлять , не чихать, будем носик растирать. *(указательными пальчиками трём по крыльям носа)*

- Лобик тоже мы потрём, ладошку ставим козырьком. *(ребром ладоней трём над бровями)*

- Прищепку пальчиками сделай и ушко ты погладь умело *(массируем ухо пальцами)*

- Знаем, знаем, да-да-да! Нам простуда не страшна!

Ведущий: Первая станция пройдена успешно. Отправляемся дальше.

Звучит песня про паровозик

Вот и следующая остановка. Мы добрались до станции «Кочкино»

2. Станция «Кочкино»

Дети должны преодолеть болото по кочкам.

Ведущий: Ну что, отправляемся дальше.

Звучит песня про паровозик

Ведущий: Ребята наш паровоз прибыл на следующую станцию «Витаминная»

3. Станция «Витаминная»

Ведущий: Посмотрите, на этой станции рассыпались витамины, давайте мы соберем их в баночки.

Дети должны собрать все витамины.

Ведущий: Садимся в паровоз и двигаемся дальше.

Звучит песня про паровозик

Вот мы приехали на очередную станцию «Загадкино»

4. Станция «Загадкино»

Давайте поиграем в игру «Да, нет»

Каша вкусная еда
Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда
Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда
Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота!
Это нам полезно? (нет)

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет гряды.
Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет
Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!

Ведущий: Ну что отправляемся дальше.

Звучит песня про паровозик

5. Станция «Переправа»

Ведущий: Ребята вот мы с Вами и добрались до самого опасного участка. Нам нужно пройти по мосту, а после преодолеть пещеру. Вы готовы! Молодцы и с этим заданием вы справились.

У нас осталось последняя станция «Игровая», ну что поехали.

Звучит песня про паровозик

6. Станция «Игровая»

Ведущий: Вот мы и приехали. Я предлагаю Вам вместе сыграть в игру «Карусели».

Ведущий:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Ребят встречает доктор Айболит

Айболит: Здравствуйте ребята, я очень рад, что вы преодолели такое расстояние и добрались до меня. Я хочу Вас угостить витаминным соком, чтоб в дальнейшем Вас не когда не пугала дальняя дорога

Ну, и конечно же желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!