**МКДОУ «Детский сад с. Башлыкент»**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

**«Где прячется здоровье?»**



**Воспитатель: Абдурахманова А.А.**

***Физкультурный досуг для детей старшей группы «Где прячется здоровье?».***

**Воспитатель: Абдурахманова А.А.**

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста осознанного отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни. Расширять знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья, вызвать желание заниматься   физкультурой и закаливанием, выполнять  правила   гигиены.

Задачи:

-Закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.

-С помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение.

-Создать на занятии положительный эмоциональный настрой с помощью музыки, устранить замкнутость, снять усталость с помощью вводной медитации и релаксации.

-Обогащать двигательный опыт детей; способствовать элементарному перевоплощению; развивать интерес к языку движений.

-Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

Оборудование: Музыкальный центр, обручи, канат, кегли, гимнастическая скамейка, кубики.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

- У нас сегодня необычное занятие, мы совершим путешествие в сказочный лес, попасть в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

2. Основная часть

Вводная медитация (проводится под спокойную музыку).

- Давайте найдём своё сердечко, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «Тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Звучит музыка «Леса».

- Что это за звуки? (Ответы детей) Представьте, что вы в лесу.

(Небольшим словесным рассказом оживить воображение детей на фоне звучащей музыки)

- Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы — стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки — малиновые.

Я люблю побродить

По зеленой стране.

Здесь друзей заводить

Очень нравится мне.

В той стране — благодать,

Удивительный свет.

Вот бы нам разгадать:

В чем тут главный секрет?

Загляни-ка со мной

В эту славную жизнь

И с зеленой страной

Навсегда подружись.

- Как вы думаете, лес, в который мы попали, красивый? (Ответы детей) Предлагаю вместе отправиться по тропинкам этого чудесного леса.

*Игра: «Тропинка»*

В колонне по одному участники идут друг за другом, выполняя следующие задания:

«Тропинка!» — кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом;

«Копна!» — все участники игры берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному. На сигнал «Кочки!» все участники игры приседают, положив руки на голову.

Бег широким и мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой. Выполнить 2 круга по залу.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

(педагог предлагает всем вместе потанцевать, проводятся под ритмичную музыку).

- Вот мы и вышли на чудесную солнечную полянку. Если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни.

Предлагаю провести небольшую разминку здесь на полянке. Для того, чтобы ещё больше укрепить здоровье.

Упражнения выполняются в такт музыки, воспитатель демонстрирует показ выполнения упражнений.

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево.

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклон головы вверх, вниз.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, одновременно.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаем плечи вверх-вниз, по-очереди.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо влево, руки к плечам.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперёд – потянуться за руками.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища на три счёта.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивание бёдрами вправо-влево.

И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять приседы на правую и левую ноги.

И. п.: сидя, ноги вытянуть вперёд, руки упор на локти. «Велосипед» - круговые движения ногами.

И. п.: сидя на коленях и на пятках, руки на поясе. Подняться на колени, руки вверх – опуститься на пятки.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Поднимать согнутые в колене ноги, чередуя с бегом «Цирковая лошадка».

И. п.: ноги вместе, руки внизу. Хлопки внизу и вверху, руки прямые.

*Упражнение: «Бабочка»* - на восстановление дыхания. Медленная ходьба по кругу, машем крыльями. Бабочка летит к ручейку.

Перестроение в две колонны по одному.

*Эстафета. « Переправа».* Пройти по бревну парами приставным шагом

- На нашей полянке много интересного: бревно с сучками, болото с кочками, колючие кусты, тонкая дощечка и ещё нам предстоит помочь белке заготовить орешки.

Ходьба по канату приставным шагом, боком.

- А вот очень колючие кусты. Постарайтесь пройти между колючими кустами, не задев их. Ходьба «змейкой» между кеглями (кубиками).

- Необходимо аккуратно пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Выполнить 2-3 раза, прокручивание обручей 2-3 раза.

*-Эстафета «Тоннель».*

Пройти через тоннель, захватив из него 2 мяча (волшебные кокосы).

*- Эстафета «Кенгуру».*

(Дети делятся на две команды.  Перед каждой командой  корзина,  в 6-7 от стартовой линии  установлена поворотная стойка. У первых участников  между коленями зажат мяч. По сигналу первые участники прыгают на двух ногах до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращаются к своим командам, передав мяч следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия).

***Загадки.***

**-**Сундук с кладом может открыться, если  мы отгадаем загадки.

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…

*(Зарядку)*

 Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

 Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

 Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

 В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? – ... (*Витамины*

 - Ну вот мы и дома. Молодцы, ребята. Вы сумели преодолеть все препятствия и найти клад. Почему?

**-** Потому что мы сильные, ловкие, здоровые и дружные.

**-**Очень рада я  за вас сегодня

И совет такой вам дам –   
Занимайтесь физкультурой  
По утрам и вечерам!  
А за праздник наш весёлый  
Я вас всех благодарю.  
(*Под весёлую музыку дети выходят из зала).*

[СОЗДАТЬ ДИПЛОМ/СВИДЕТЕЛЬСТВО](https://solncesvet.ru/sert/?d=show)