Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»

**Физкультурный досуг**

**«Путешествие в королевство «Здоровье»**

**в старшей группе**

Составил: инструктор по физической культуре

Шишкина Вера Валерьевна

п.Усть-Ордынский

**Тип занятия**: комбинированный физкультурный досуг – путешествие

**Цель:** приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, создание здоровьесберегающего пространства.

**Задачи:**

*Оздоровительная:*

- повышение активности и общей работоспособности;

*Образовательная:*

- оказывание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей;

- получение знаний об укреплении организма;

*Развивающая:*

- развитие крупной и мелкой моторики;

- развитие физических качеств;

*Воспитательная:*

- гармонизация детско-родительских отношений; - формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- формирование коллективных навыков организации двигательной активности.

**Интеграция ОО:** Физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие

**Формы работы:** Групповая, индивидуальная

**Методы:** Словесный, наглядный, практический, стимулирование и мотивация двигательной деятельности.

**Подготовительная работа:** ознакомление с правилами здоровья, заучивание этих правил, распечатка памятки «Отвар шиповника с медом».

**Оборудование:** Карта с изображением станций, аудиозапись «Стук колес поезда», «Танец маленьких утят», одноразовые стаканы, соломинки для коктейля, колпак клоуна, цветные ленты, обручи, стойка для прыжков, тоннель, ориентиры, памятка «Отвар шиповника с медом», напиток из шиповника с медом.

**Участники:** Начальник поезда (инструктор по физической культуре), Петушок, бабушка Пелагея, воспитанники и их родители (законные представители), педагоги.

**Ход досуга:**

Дети с родителями сидят в зале полукругом у стены.

Инструктор:

 - Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Сегодня мы с Вами отправимся в необычное путешествие. Я расскажу вам про сказочную страну Трухляндию, которая находится в королевстве «Простуды» и ее жителей - трухляндцев. У жителей этой страны пропало хорошее настроение. Они хнычут и плачут каждый день. Без дела слоняются по улицам, а все из-за того, что они не знают Правил Здоровья, не занимаются физкультурой, не танцуют, не играют, не смеются. И мы с вами должны им помочь. Согласны? (ответы детей). Но для того, чтобы отправиться в королевство «Простуды», нам нужна карта. А вот и она! (Открывается занавес, на стене – маршрут карты по станциям от королевства «Простуды» до королевства «Здоровье»). Смотрите, на ней указаны все станции, которые нам нужно посетить. Давайте пригласим Начальника поезда, который и будет нашим путеводителем. (Заходит Начальник поезда).

Начальник поезда:

 - Здравствуйте, уважаемые пассажиры! Попрошу занять места! Отправляемся! (Дети с родителями становятся в круг за Начальником, изображая «поезд». Под фонограмму начинают движение по кругу).

 По сигналу Начальника (свистку) поезд останавливается. (Поворачиваются лицом в круг).

 - Первая наша станция, станция «Правила Здоровья». Я попрошу ребят рассказать несчастным трухляндцам эти правила. (Дети рассказывают Правила).

СТАНЦИЯ «ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»

1. Грубых слов не говорите,

 Только добрые дарите.

2. Чтобы жить и не болеть,

 Каждый день старайтесь петь!

3. Чтоб здоровье улучшать,

 Нужно носиком дышать!

4. По больницам не ходите,

 Жизнь активную ведите!

5. Прямо в ванну, не стесняйтесь,

 В ледяную окунайтесь!

6. Перед едой напейтесь воды.

 Во время еды – ни капли воды!

(После прохождения станции на ней крепится красный флажок)

Начальник поезда:

 - По вагонам! Занять свои места! (Делают круг по залу под фонограмму) Следующая станция – «Мимическая гимнастика». Предлагаю выполнить несколько упражнений, за которые наше личико скажет нам большое спасибо.

СТАНЦИЯ «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

1. «ИГРА В МЯЧИК» Представьте себе, что у вас во рту леденец. И вы перекатываете его из правой щеки в левую, из-под верхней губы под нижнюю и т.д.
2. «ХОБОТОК». Сомкните губы, вытяните вперед, удержите на 10-15 секунд, расслабьтесь. Можете посмотреть друг на друга и посоревноваться, у кого самый длинный хоботок.
3. «БАРАБАН». Плотно сомкните губы, надуйте щеки. Кулачками аккуратно ударяйте по надутым щекам, пока не выйдет весь воздух.

Начальник поезда:

 - По вагонам! Занять свои места! (Делают круг по залу под фонограмму) Следующая станция – «Танцевальная».

СТАНЦИЯ «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ»

(Звучит фонограмма «Танец маленьких утят». Инструктор показывает движения, родители и дети повторяют).

 Начальник поезда:

 - Для того чтобы восстановить дыхание, мы отправляемся на следующую станцию. Вперед!

СТАНЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ДЫХАНИЕ»

1. «НАДУЕМ ПУЗИК-АРБУЗИК».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, сделать вдох носом и надуть живот, как арбузик, плечи не поднимать. (2-3р)

2. «БУРЯ В СТАКАНЕ». На четверть наполнить стакан водой, погрузив в него соломинку. Сделать спокойный вдох носом, а выдохнуть через соломинку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Начальник поезда:

 - Дыхание восстановили, мышцы размяли, пора на станцию «Игровую»! В путь!

СТАНЦИЯ «ИГРОВАЯ»

Проводится игра «Клоун-ловишка». Выбирается водящий (желательно из родителей). Ему надевают колпак Клоуна. У играющих сзади прикреплена цветная лента. По сигналу «1,2,3-беги!» - разбегаются по залу, а Клоун-ловишка старается выдернуть ленточку. Тот, кто ее лишился, выбывает.

«1,2,3» - в круг скорей беги! – все должны быстро встать в круг.

Начальник поезда:

 - Поиграли? Повеселились? Понравилась игра? (ответы). Но нам, друзья, нужно спасать Трухляндцев. Вперед! К следующей станции!

СТАНЦИЯ «ЗДОРОВОЕ ГОРЛЫШКО»

 Входит Петушок. Кашляет. Пытается кукарекать. У него не получается.

Петушок:

 - Здравствуйте, друзья! Вот простыл, голос пропал, не знаю, что и делать. Шел мимо и увидел, как вы тут веселитесь и играете. А может и для меня у вас есть какое-нибудь упражнение?

 Инструктор:

 - Конечно же, есть, Петушок! Давай, присоединяйся к нам и мы тебе поможем.

1. «ЛОШАДКА» Вспомните, как звучит по улице цоканье копыт лошадки, катающей на спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише.

2. ВЕСЕЛЫЕ ПЛАКАЛЬЩИКИ». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом.

Петушок:

 - Спасибо, друзья! Выручили вы меня. Теперь заведу я свою песню во все свое горлышко. До свидания! (кукарекает и уходит).

Начальник поезда:

 - Молодцы! Помогли Петушку! Ну, а нас ждет станция «Эстафетная»! Вперед!

СТАНЦИЯ «ЭСТАФЕТНАЯ»

 Родители и дети делятся на две команды. Проводится эстафета «Полоса препятствий».

Задание:

1 этап - прыжки «с кочки на кочку»;

 2 – подлезание под шнур (стойка для прыжков в высоту);

3 – проход через тоннель, огибание ориентира и возвращение в колонну!

Начальник поезда:

 - Следующая станция «Бабушкины рецепты». В путь!

СТАНЦИЯ «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»

Инструктор:

 - На этой станции мы с вами познакомимся с бабушкой Пелагеей. А вот и она! (Входит бабушка).

Бабушка Пелагея:

 - Здравствуйте, ребята и взрослые! Все мы знаем, чтобы человек жил, продолжал свой род, он должен лечить свои болезни не только лекарствами, но и народными средствами. И такое средство у меня для вас припасено. Я расскажу вашим родителям, как приготовить отвар шиповника с медом, который тонизирует и укрепляет наш иммунитет. Итак, слушайте и записывайте.

 Берем:

20 гр. сушеных плодов шиповника;

15 гр. меда;

200 мл кипяченой воды.

 Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 10 минут в закрытой эмалированной посуде. Затем остудить, процедить, добавить мед. Отвар готов к употреблению.

 Как видите, все очень просто. А чтобы вы убедились, что это на самом деле вкусно и полезно, хочу угостить вас этим напитком. Прошу Вас! (Раздается напиток каждому присутствующему).

 - Понравилось? Тогда пусть ваши родители возьмут рецепт этого напитка и готовят его в домашних условиях. (Раздает напечатанный рецепт). Ну, а мне пора. Всего доброго! (Уходит).

Начальник поезда:

 - Ну, вот мы почти и добрались до конечной станции. Нам осталось совсем немного. По вагонам!

 - Стоп, машина! Конечная станция. А как вы думаете, как она называется? Какое это Королевство и кто в нем живет? (ответы детей).

 - Конечно, это Королевство «Здоровья» и живут здесь здоровячки. Здесь царит атмосфера уюта и покоя, доброжелательности, хорошее настроение. Давайте повернемся друг другу лицом, соприкоснемся ладонями, посмотрим в глаза и скажем:

- Ты добрый!

- Ты красивый!

- Ты молодец!

- Ты лучше всех!

 Что вы чувствуете, говоря эти слова? Как много прекрасных слов можно сказать друг другу. А сейчас закройте глаза своими ладонями и почувствуйте, какое тепло идет от них. Словно они говорят добрые слова вашим глазам. И теперь они сияют как два солнышка!

- Ребята, мы помогли жителям королевства «Простуды»? А как мы помогли? Что нужно делать, чтобы быть здоровыми, красивыми и веселыми? (Ответы детей).

- Правильно, ребята, вы все молодцы! Ну а мне пора отправляться по новым маршрутам. Будьте здоровы и до новых встреч! (Уходит под фонограмму).

**Использованная литература:**

1. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2019 г.;
2. ООП ДО МДОУ детский сад «Солнышко»;
3. Н.В.Микляева. «Физическое развитие дошкольников», 2015г.;
4. И.М.Новикова. «Формирование представлений о здоровом образе жизни», 2018г.;
5. М.Ю.Карпушина. «Праздники здоровья для детей», 2009г.;
6. И.В.Никишина. «Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии», 2013г.;
7. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», 2015г.;
8. Т.Е.Харченко. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», 2013г.;
9. Н.С.Голицына. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ», 2006г.