**Физкультурно – оздоровительный досуг**

**для детей средней группы с участием родителей**

**«Ступеньки здоровья»**

**Цель**: укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни,

создание бодрого и жизнерадостного настроения у участников.

**Задачи:** 1. Закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков.

2. Формировать умение владеть оздоровительными технологиями.

3. Формирование представлений о составляющих здоровья.

**Предварительная работа:**

1. Беседы «Чтобы не болеть, надо…», «Полезные и неполезные продукты», «Предметы гигиены».

2. Выполнение пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастики; самомассаж.

**Оборудование:** массажный шарик су джок, платочки, прищепки; изображения солнышка с тучками; муляжи овощей и фруктов, картинки: сад, огород, корзинки, флажки, 2 зонтика, картинки с составляющими ЗОЖ, сюрприз, мешочки с предметами гигиены, 6 шапочек.

**Спортивные снаряды**: нетр. оборудование для прыжков-паук, скамейка, модули, канат, дуга.

**Музыкальное сопровождение:** видеогимнастика для зрения,

музыка для зарядки, эстафеты, релаксации, марш, муз игра «Дождик», песенка «Паровоз», звук птиц, песня «Самолет построим сами…»

**Ход:**

Дети и родители заходят в спортивный зал, встают в шеренгу. **Муз сопр**

**Вед:** - Вы хотите быть здоровыми? Сегодня мы постараемся узнать, что же такое **здоровье** и как о нем правильно заботиться, чтобы не болеть, а долго оставаться сильными, красивыми, бодрыми. Я предлагаю сегодня всем вместе отправиться в путешествие.

За морями, за лесами,

Есть огромная страна.

Страной «Здоровья» зовется она.

- Хотите побывать в этой стране? (обращаясь к детям и родителям)

**Дети:** да!

**Вед**: -Прежде чем отправиться нам в путь

Зарядку сделать не забудь!

Дети строятся в колонну, за ними в колонну встают родители, всем выдаются флажки, под муз/сопр. дети распределяются в 3 колонны, родители за ними распределяться сами**. (марш)**

**Утренняя зарядка с флажками**.,

**в папке Зарядка**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ *(с флажками)***

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

**1. «Флажки качаются» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. 1- приподнимаем правую руку с флажком вперед, голова наклоняется на правое плечо, левая рука – назад, 2 - приподнимаем левую руку с флажком вперед, голова наклоняется на левое плечо, правая рука – назад, для ног - «пружинка»**

**1. «Флажки вперед*»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, *вниз*. Повторить 4 раза.**

**2. *«*Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.**

**3. «Повороты» И. п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. 1. –поворот туловища вправо, 2 – в и.п., 3 - поворот туловища влево, 4 – в и. п.**

**Повторить 3 раза.**

**4. *«Приседание»*. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Присесть, вытянуть руки с флажками вперед, встать, флажки опустить вниз. Повторить 5 раз.**

**5. *«Прыжки»*. И. П.: ноги слегка расставить, флажки в согнутых руках перед собой. Выполнять прыжки, руки при этом из согнутого положения поочередно поднимаются вверх и возвращаются в и. п. Прыжки 8-10 раз.**

**флажки на пол**

**Музыка спокойная**

**6. «Восстановим дыхание» И. П.: ноги слегка расставлены,**

**руки опущены. Поднимаемся на носках, руки через стороны поднимаем вверх, делаем носом вдох, в и.п. выдох. 2раза.**

**7. «*Обними себя*» И. п. – о. с. 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – руки обнимают себя, выдох. 4 – и. п. *(3 раза)*.**

**ходьба по кругу, собр флажки марш**

**Построились в шеренгу.**

**Вед:** Ну вот мы и размялись!

Путешествие - дело серьезное, надо к нему подготовиться, взять с собой продукты.

(Выносит сумку с продуктами)

- Давайте подумаем, что возьмем с собой.

Я взяла чипсы, кока- колу, жвачку, конфеты, шоколадки. Правильно?

**Дети:** Нет, это не полезные продукты**.**

**Вед:** Правильно, возьмем с собой только витаминные продукты- овощи и фрукты! А вы поможете мне определить, где тут овощ, а где фрукт?

**Эстафета» Витаминные продукты» ( Муз сопр)**

**(2 тележки, фрукты- овощи, картинки: сад, огород)**

Дети и взрослые делятся на 2 команды. С корзинкой бегут, выбирают 1-я команда - фрукты, 2-я - овощи.

Проверяем правильность. Молодцы!

**Построились в шеренгу.**

**Вед -** Запаслись полезными продуктами, а теперь в путь.

В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть.

**Препятствия : (муз сопровождение)**

1.Впереди большой мост, (идут по скамейке, руки в стороны)

2.Идем по узенькой тропинке (по канату боком приставным шагом, руки на поясе)

3.Перешагиваем через поваленные деревья (модули)

4.Пролезть через норку (подлезать под дугой для детей, родители перешагивают)

5. Точно по следам (массажный коврик со следами)

6.Убежать от паука (перепрыгивают через нити паутины)

**Строятся в шеренгу.**

**Вед:** Молодцы, часть пути в страну здоровья мы преодолели!

**Вдруг раздается звук грома, приближающегося дождя.**

**Вед:** Ой, что это? Это гром! И кажется начинается дождь! Мы можем промокнуть в дороге!

**-**Вставайте в круг, «паровозиком» (взрослые между детьми), что же хочет сказать нам дождик?

**Массаж спинки (дети делают и проговаривают)**

Дождик бегает по крыше-

(Похлопывают друг друга ладошками по спине)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

(Постукивают пальчиками)

Бом! Бом! Бом!

-Дома, дома посидите-

(Постукивают кулачками)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

(Растирают ребрами ладоней)

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди и разминают)

Бом! Бом! Бом!

А уйду, тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом!

(Поглаживают ладошками)

**Остаются стоять в круге**

**Вед:** -А мы тебя, дождик, не боимся! Лучше поиграй с нами!

**П/и Дождик (дети разбегаются, встают под зонтики, зонты держат 2 взрослых) 1 раз играют**

**Стоят в круге**

**Вед:** Небо хмурится с утра,

Дождик льет как из ведра,  
Надо солнышку помочь.       
Уходите, тучи, прочь.

**Вед: -**Давайте поможем солнышку, мы станем ветерками и раздуем тучки, и дождик закончится.

**Дыхательная гимнастика в круге (раздать пособия для д/гимн)**

Делаем глубокий вдох, надув живот, затем 3 коротких выдоха. Сдуваем тучки с солнышка на картинке. Повторяем 2 раза.

**Вед -** Погода отличная, выглянуло солнышко. Посмотрите на экран. Солнышко хочет, чтобы мы порадовались ему, а за одним и глазки свои потренировали!

**Видеогимнастика для глаз «Солнышко»**

**Вед -** Спасибо солнышко, а мыотправляемся дальше.

**Строятся паровозиком (муз сопр Паровоз)**

**Садятся на стулья*****дети, взр напротив на скамейку.***

**Вед -** Прибыли мы на лесную полянку**,** птички поют. **(звук птичек)**

**-**Мы немножко отдохнем

Пальчики наши разомнем.

**Пальчиковая гимнастика**

*«***Котенок кусака» с использованием бельевой прищепки**

Поочередно «кусать» прищепкой ногтевые фалан­ги от указательного к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха.

После первого двустишия — смена рук.

Кусается больно котенок-малыш.

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, глупыш,

А будешь кусаться, — скажу тебе: «Кыш!»

**Упражнение с мячом Су - Джок**

Описание: Движения **шарика** выполняются в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я **ладошку**,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

**Пальчиковая гимнастика «Мы платочки постираем»**

Мы платочки постираем                     Пальцы сжать в кулачки, тереть кулачком по кулачку.

Крепко, крепко их потрём,

*А потом*повыжимаем*,                        Выполнять движение «выжимаем бельё».*

Мы платочки отожмём.

А теперь мы все платочки                  Пальцы свободные, выполнять лёгкие движения кистями вверх- вниз.

Так встряхнём, так встряхнём.

А теперь платки погладим,                кулачком одной руки по ладони другой.

Мы погладим утюгом.

**«Проглот» с использованием носового платка**

Берём небольшой носовой платок за уголок и показываем ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Предлагаем тоже самое сделать ребёнку поочерёдно.

У меня проглот - кулачок.

Проглотил кулачок платок!

Сразу стало у проглота

Брюхо как у бегемота!

*А теперь платочки сложим               складывают*

И в коробочку положим.

**Вед**: Как хорошо на лесной полянке отдыхать.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Но совсем не засыпаем.

**Релакс (муз сопров)**

**Вед:** Пора продолжать наше путешествие.

**Встают в колонну, бегут по кругу, руки в стороны, изображая самолеты.**

**Вед: -** Приземлились на аэродроме. (на цветочки)

**Вед**: Вот мы и прибыли в страну Здоровья! Давайте познакомимся с ее жителями.

**Выходят 3 детей в шапочках, держат мешочки с предметами.**

**-**Здравствуйте, ребята! Нас зовут здоровячками! Мы никогда не болеем, потому что следим за своим здоровьем. А сейчас мы с вами поиграем, знаете ли вы предметы гигиены.

**Игра «Волшебный мешочек»**

Из мешочка дети (по приглашению педагога) достают 1 предмет личной гигиены, сначала угадывая его на ощупь.

**Вед**: Для чего же нам нужны эти предметы?

**Дети**: Чтобы быть чистыми!

**Вед:** Правильно, поддерживая наше тело в чистоте, мы помогаем ему быть здоровыми!

**Вед:** Как это здорово никогда не болеть.

Расскажите нам, здоровячки, что же нужно делать, чтобы оставаться здоровыми!

**Здоровячки читают стихи: показывают картинки**

**Вед прикрепляет их ступеньками к стене.**

1.Чтоб здоровье сохранить,  
 Организм свой укрепить,

Надо утром не лениться

На зарядку становиться!

2.Чтобы ни один микроб  
 Не попал случайно в рот,  
 Руки мыть перед едой  
 Нужно мылом и водой.

3. Молочные продукты,

Орехи, овощи и фрукты,

Вот полезная еда,  
 Витаминами полна!

4. Нужно чаще малышам

Свежим воздухом дышать.

День весь дома не сиди,

На прогулку выходи!

5. Следует, ребята, знать  
 Нужно всем подольше спать.

Чтоб не быть унылым,

Сон поможет подрасти

И набраться силы.

6. Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!  
  
**Вед** Посмотрите, что у нас получилось? На что похоже? На ступеньки! Это *«Ступеньки здоровья»*! Выполняя все правила здоровячков мы станем здоровыми!

**А вот и сюрприз от жителей страны Здоровья - апельсины.**

**В заключении**

Дети и родители встают в круг, берутся за руки и говорят:

А теперь мы улыбнемся,

Крепко за руки возьмемся.

И какие же слова

Пожелаем уходя?

**Все**: Будьте здоровы!

**Рефлексия:**

**Ребята, вы сегодня были молодцы!**

очень хорошо отвечали на вопросы!

разобрались, где овощи, а где фрукты!

правильно выполняли зарядку, приятно сделали массаж!

узнали как быть здоровыми!

были во время путешествия послушными!

Думаю, что это **занятие** было полезным для родителей, мы напомнили вам об оздоровительных техниках: пальчиковой, зрительной, дыхательной гимнастике, массаже. Вы можете применять их дома.