# Тема: «Путешествие в «Страну счастья»

# Старшая группа

**Программное содержание:**

 - упражнять детей в ходьбе по канату приставным шагом, боком;

 - закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке;

 - совершенствовать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики,

- упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой  и  левой рукой;

- развивать быстроту, ловкость, выносливость, мелкие мышцы рук, артикуляционный аппарат.

 - формировать навыки здорового образа жизни: оздоравливать детский организм с помощью дыхательной гимнастики, самомассажа, релаксации.

 - побуждать детей к творческому самовыражению, развивать дружеские взаимоотношения.

 **Оборудование:**

 музыкальное сопровождение : спокойная музыка для релаксации, мелодия «Леса», 2 гимнастические скамейки, канат, кубики мелкого размера, корзина с яблоками.

**Ход занятия**

**Игровая мотивация:**

**Воспитатель :**

Ребята, что такое счастье?

**Ответы детей:** счастье – это когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это когда ты вместе с мамой и папой, счастье - это когда все люди веселые и здоровые.

 **Воспитатель:**  Да, ребята, все это верно. И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья» и посвятить наше занятие своему здоровью, узнать о себе что-то новое и полезное: как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть крепкими, сильными, выносливыми. Но попасть в эту страну можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

**Вводная медитация (*проводится под спокойную музыку*).**

Ребята, давайте найдем сердце, прижмем 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 и гостям немного света и тепла своего сердца (*руки вынести вперед, кисти рук вертикально).*

 Во время путешествия мы вместе будем играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье. Вы готовы? (Да) Тогда вперед!

 **Дети** : В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся !

 *(вводная часть занятия проводится под музыку В.И. Шаинского «Вместе весело шагать»)*

**I вводная часть:**

Вводная ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, руки за головой; с перекатом с пятки на носок; по дорожкам здоровья; бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног; перестроение в звенья.

 **Воспитатель:** Наконец мы добрались до «Страны Счастья». И не смотря на то, что сейчас осень, все здесь яркое и красивое. Нет места унынью и скуке. B «Стране Счастья» много сюрпризов. Ребята, отгадайте мои загадки:

Зимой падает,
Весной журчит,
Летом шумит,
Осенью капает.

**Дети:** Вода (вода)

Воспитатель: а зачем нам нужна вода?

Дети: Для умывания; чтобы не было микробов, надо мыть руки с мылом

 Загадка про воздух

**Дети:** Воздух

Чем мы дышим???
Что не видим???

Ты без него не сможешь жить
Ни есть, ни пить, ни говорить.

**Дети**: воздух.

**Воспитатель:** а какой нам нужен воздух и зачем?

**Дети:** воздух должен быть чистым и свежим.
Чтоб дышалось нам легко.

**Воспитатель**: подышите носиком. Какой воздух на этой волшебной поляне?

**Дети**: чистый и приятный.

**II часть – основная**

**Воспитатель**: а сейчас, я предлагаю провести небольшую разминку здесь на полянке,

чтобы набраться сил для продолжения путешествия.

**Общераразвивающие упражнения:**

*(дозировка выполнения упражнений 8-10 раз)*

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

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

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

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

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед -потянуться за руками.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивание бедрами вправо, влево.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять приседы на правую, левую ноги.

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

 9. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на 2 ногах, чередуя с ходьбой.- 3 раза

«Бабочка»- упражнение на восстановление дыхания.

Медленная ходьба по кругу. Машем крыльями. Бабочка летит к ручейку.

Упражнение «Хрустальная вода» (проводится под звучание воды).

Присесть, набрать «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте произнося громко и радостно звук «и-и-и».

 Перестроение в колонну по одному.

**III часть: Основные виды движений:**

 *(способ организации поточный)*

 Предложить детям самим обойти полянку.
**Воспитатель:** ребята, на нашей полянке много  интересного: бревно с сучками, болото с кочками, колючие кусты, тонкая дощечка и еще нам предстоит помочь белке заготовить орешки.

1.Ходьба по канату приставным шагом, боком.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке (прыгать с кочки на кочку).

3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки).

 **Повторить 2-3 раза**

 4. Метание мяча в горизонтальную цель правой  и  левой рукой (забросить шишку в корзину).

 **Подвижная игра «Серый волк».**

*Одного из играющих выбирают волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (сидит). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды».*

**Воспитатель:**

 Вы, друзья, куда идете?

**Дети**:

В лес дремучий мы идем.

**Воспитатель:**

Вы зачем туда идете?

**Дети:**

 Там малины наберем.

**Воспитатель:**

Вам, зачем малина, дети?

**Дети:**

Мы варенье приготовим.

**Воспитатель:**

Серый волк в лесу вас встретит.

**Дети:**

Серый волк нас не догонит!

*После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.*

 **Воспитатель:**

А сейчас мы немножко отдохнем:

**Самомассаж  «Солнышко».**

*Дети стоят в колонне спиной друг к другу. Рисуют на спине друг у друга.*

Светит солнышко (рисуют круг и лучики)

Подул ветер (гладят по спине)

Закапал дождь (стучат пальцами по спине)

Дождь стал сильнее идти (сильнее нажимают пальцами)

Подул сильный ветер (гладят по спине)

Вышло солнышко (рисуют солнышко).

**Реалаксация «Волшебный сон»**

(*проводится под спокойную музыку. Дети лежат на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. 3-5 минут).*

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем (2 раза).

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…(2 раза).

Шея не напряжена

И расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Дышится легко… ровно… глубоко….(пауза)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день нам продолжать!

 **Воспитатель:**

- Вот и закончилось наше путешествие. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы!

*(звучит музыка леса)*

**Воспитатель:**

Открывайте глаза.

 Вот и дома, вот и дома

Все здесь любо и знакомо.

Время в группу возвращаться -

Будем с вами мы прощаться.

Вся здорова детвора?

 -Дети! Посмотрите, а я приготовила вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (Витамины)

Давайте вспомним, где мы сегодня побывали? А что мы сегодня делали и для чего?

**Дети:** выполняли упражнения, ходили по скамейке и канату, метали мяч. Мы это делали, чтобы сохранить наше здоровье.

 **Воспитатель:** а что еще нужно делать для того, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** каждый день делать зарядку, трудиться, сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины.

**Воспитатель:** Вся здорова детвора?

**Дети:** Физкульт - ура!

**Ведущая:** А весела ли детвора?

**Дети:** Физкульт - ура!

**Воспитатель:** вы – молодцы! Наше занятие окончено.

Положили руки на сердце, послушали, как оно стучит. И вот уже нам кажется, что у нас не одно сердце, а много. И каждое из сердец неисчерпаемая чаша любви и добра. Яркий и теплый свет добра разливается по всему телу, рукам, ногам так, что уже не вмещается в вас. Так давайте пошлём добра и любви всем животным и растениям, находящимся на нашей планете. И может быть им станет чуточку теплее и лучше, от того, что они почувствуют, что их кто-то любит, что они кому-то нужны. (руки поднимаем вперед – вверх, кисти вертикально). Вот молодцы.

Ходьба.
Дыхательная гимнастика «Подуем на ручеёк» (ленточку)
*Психогимнастика*. «Я доктор 2003г.» (см. книгу В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления Москва 2000 г. стр. 235).  Звучит легкая нежная музыка.
Дети садятся в позу факира, расслабляются, представляют, что они доктора. Прикладывают руку к месту.
1. Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.
2. Кровь, будь чистая, здоровая.
3. Животик, будь мягкий, кишечник мой, работай точно и в нужное время.
**воспитатель:**  Какие вы молодцы!
Были вы и ловкими, Были вы и сильными.
 Были вы и сильными, Были вы умелыми.
 А теперь пора прощаться…
Вам желаем закаляться.

**Наш девиз:**
Солнце, воздух, спорт, вода – наши лучшие друзья.
**Дети:** Физкульт – ура.
Звучит музыка. Все уходят.

  Дети! Посмотрите, Гномы подарили вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (Витамины)  Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли Гномы? Делать зарядку, трудиться. Сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вы – молодцы! Я помогу вам донести корзинку до вашего детского сада В путь, друзья! Самой короткой дорогой.

  У входа Белоснежка прощается с детьми, она дарит на память кусочек своего сердца.