**Спортивный досуг с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие Капитошек».**

Программное содержание:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;

- развивать мышечную силу и координационные способности;

- снимать эмоциональное напряжение;

- содействовать расслабление всех дыхательных и других мышц организма;

- формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальных движений;

- воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности;

- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания;

- развивать чувство товарищества.

Оборудование:

«Дорожка здоровья», обруч, маски зайца и медведя, кубики, деревья, море, гуашь, салфетки.

Действующие лица:

Зайка, медведь дети подготовительной группы.

Содержание досуга

Дети выходят в зал под музыки и встают на отметки.

Ребенок: Наступила Весна!

Все проснулись ото сна.

В небе тучки появились.

Дети в Капитошек превратились.

Ритмичный танец «Тучка».

Воспитатель: Капли прыгнули с небес (ходьба друг за другом, на носках)

И попали капли в лес.

Вот тропинка стала уже, (прыжки)

Появились на ней лужи.

Глубже в лес они зашли,

По сухой листве пошли.(ритмическое звуковое дыхание в ходьбе, звук «ш»)

Им испуга не унять. (бег врассыпную)

Капли бросились бежать.

Гимнастика для глаз:

Воспитатель: Ну и лес...

Сколько здесь вокруг чудес.

Справа стройная березка стоит,

Слева белочка на елочке сидит.

Сверху ветерок играет

Снизу травка прорастает.

Капитошки все вздохнули, растерялись, потянулись.

Вот кого мы испугались.

Мишки - косолапый по лесу идет.

Шишки собирает

И в карман кладет.

Медведь подходит к Капитошкам:

Капельки, капельки,

Прыгайте в ладошки.

Поиграйте вы со мной,

Капли - Капитошки.

Ребенок: Мишки - косолапый не маши ты лапой,

Лучше потанцуй ты с нами мишка - косолапый.

Веселый тренинг «Медведи танцуют»

Воспитатель: Собирайтесь капли в круг.

Справа - друг и слева - друг!

Все мы вместе - ручеек,

А теперь ручей дальше потек!

По мосточку, (ходьба по ребристой дорожке )

Через кочки, (прыжки через кубики)

Под кусток, (подлезание в обруч)

На лужок.

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой.

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из зернышка проклюнулся росток. К солнышку потянулся стебелек. Вырос прекрасный цветок. Подул легкий ветерок и у нас расцвел цветок.

Пальчиковая гимнастика: *«Посмотрите на меня».*

*«Дзинь-дзинь дон, расцвела ромашка».*

Воспитатель: Мимо зайка пробегал.

Капитошек увидал.

Зайка: Поиграйте вы со мной,

Капли - Капитошки.

Игра: «Найди свой дом»

Зайка скачет скок, скок, скок.

На зеленый на лужок.

Травку щиплет, кушает,

Осторожно слушает

Не идет ли волк.

Массаж в парах:

Был у зайки огород, (поглаживание прямых рук от плеча к кисти)

Ровные две грядки.

Там играл зимой в снежки,(пощипывание рук от плеча к кисти)

Ну а летом в прятки. (кулачками круговые движения под мышками вниз)

А весной в огород, (вместе приседают)

Зайка с радостью идет.

Но сначала все вскопает,(постукивание по спине)

А потом все разровняет. (поглаживание по спине)

Прощаются с зайкой.

Воспитатель: Так наш ручеёк дальше потёк.

Попал наш ручеёк в самое синее море.

А в море шторм и ураган, и море волнуется там.

Веселый тренинги: *«Рыбки золотые», « Звездочки морские».*

Воспитатель: А в море живут обитатели морские: рыбки золотые.

Хвостиком виляют, волны разрезают. (Бег врассыпную)

Звездочки морские, (Лежа на полу)

По дну передвигаются, местами меняются.

Релаксация *«Шум моря».*

Воспитатель: Солнце вышло из-за туч.

Капитошки испаряются

И в детей превращаются.

Рисование пальчиками «Подводный мир».

Воспитатель: Дружно скажем.

Раз, два, три,

Солнышко свети!