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

Средняя группа.

**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!