**Конспект**

**спортивного развлечения** **в старшей группе**

**«Путешествие в страну Здравия»**

**Виды здоровьесберегающих технологий, используемых на занятии:**

* гимнастика для глаз,
* корригирующая гимнастика,
* стретчинг,
* самомассаж.

**Задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни детей.
2. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей.
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

**Стандартное оборудование:**

* Гимнастическая стенка,
* массажные коврики,
* гимнастические маты,
* корригирующие дорожки,
* мозаика,
* массажные мячи,
* мячи «фитболы»,
* корзина.

**Нестандартное оборудование:**

* Массажные коврики с бигуди, пуговицами, деревянными костяшками, пластиковыми крышками от бутылок, плиточной мозаикой,
* корригирующие дорожки со шнурами и деревянными бревнышками, тернистая дорожка с аппликатором Кузнецова, «травка» из нарезанных шнуров, «полянка» из желудей, массажный «плотик»,
* вафельные полотенца,

ТСО: магнитофон с записями: сигнал «SOS»; «Закаляйся, если хочешь быть здоров!.» (муз. В. Соловьёв –Седого сл. В. Лебедева-Кумача); «Песня Медуницы» (Сл. Ю. Энтин  
Муз. М. Минков); «Мамины глаза» минус Сл. И Шевчук, Муз. Е. Зарицкая; «О чистоте» - Богатырев (из м/ф «Маша и медведь»); «Песенка про микроба**» муз.С.Крупа -Шушариной, сл.О.Нэша ;** «Я Самая, ты самый, мы самые лучшие» (сл.Н. Могилевська, муз. Ягольника).

**Предварительная работа:**

Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы» «Урок осторожности - микробы».

Перед началом занятия из массажных ковриков, корригирующих дорожек, массажеров по периметру спортивного зала выкладывается большая «дорога». В центре зала раскладываются гимнастические коврики по количеству детей, на которые кладутся вафельные полотенца. На полу около ковриков рассыпана мозаика и массажные мячи.

Дети занимаются босиком.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Дети в колонне по одному входят в спортивный зал под музыкальное сопровождение и выстраиваются в шеренгу.  **Инструктор:**  Ребята, нам в садик пришел сигнал «SOS» из страны Здравия. Страну захватили страшные существа микробы и «микробусы». Жители Здравии просят помощи. Поможем спасти страну? Освободим ее от страшных существ? Тогда в путь!!! Знаете ребята, если мы с вами выходим на тропу войны с микробами нам надо нанести боевую раскраску, чтобы в дороге быть незаметными.  Сейчас мы с вами будем наносить на лицо  рисунок красками, а краску мы приготовим сами.  **Растираем ладошки друг о дружку** –   готовим краску из растений, пыльцы цветов. Это мы растираем высушенные лепестки цветов, чтобы сделать краску.  **Разминаем пальцами** – а теперь тщательно  размешаем краску.   Краска готова.  **Пальцами берем краску и наносим на лицо**:         -  движение пальцами вдоль ноздрей, одновременно делая глубокий вдох и выдох.        - движения пальцами по бровям от середины лба  к вискам – углубленное дыхание.          - теперь отмоем руки от краски - **имитация «моем руки».**  **Инструктор:** Дорога будет трудной, у нас на пути встретится множество препятствий: болото, камни, колючки…..Не боитесь? Тогда в путь.  - Ходьба по кругу в колонне по одному;  - Ходьба на носках руки вверх (высокие деревья);  - Ходьба по корригирующей дороге  - Ходьба на пятках, руки за голову (путаем следы);  - Ходьба по корригирующей дороге  - Ходьба в полуприседе, руки вперед  - Ходьба по корригирующей дороге  - Ходьба в глубоком приседе, руки на коленях (проходим в пещерах)  - Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.  **Инструктор:** Ребята мы добрались да страны Здравии. Но прежде чем войти в эту страну, нам надо привести себя в порядок, пока мы добирались с вами, очень сильно запылились, а именно в пыли и грязи и живут страшные существа – микробы.  **Глазная гимнастика.**  Дети встают на гимнастический коврик.  **Воспитатель**: Ребята, давайте посмотрим, может они летают вокруг нас….  - Движения глаз вверх-вниз  - «Ходики» движения глаз вправо-влево  - «Восьмерка» - рисуем глазами цифру 8  **ОРУ с вафельными полотенцами.**  I. И.п. – Основная стойка, полотенце вниз.   * 1. Подняться на носки, полотенце вверх- потянуться   2. И.п.   II. И.п.- стойка ноги врозь, полотенце перед грудью.   1. Наклон в правую сторону, полотенце вверх 2. И.п.   3-4. Тоже в левую сторону.  III. И.п. – основная стойка , полотенце внизу   1. Присед, полотенце вперед 2. И.п.   IV. И.п. – основная стойка, полотенце перед собой   1. Перешагнуть правой ногой через полотенце 2. Вернуться в и.п.   3-4 то же левой ногой  V. Элементы «Cтретчинга».  **«Замок»**  **\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\594P1UCAT852WBCA0BYPBRCAO5O6GUCASK3821CAJ0JUJFCAXM1ESCCAWL3DI8CAJ77VYGCAQZQFDTCAK61DNVCA1QETYQCAHNTOXICAKZW5BMCAY11MZQCAJ2NW1TCAFVWWAGCAOFZGPKCA6LICN6CAJ3LTDP.jpg**  **«Выкрут»**  **«Верблюд»**  **«Перочинный ножик»**  **\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\A41FS1CA8D7SL6CAATAV5MCAZLG5FGCANXEH4KCA7X1XABCABE8S4KCA05LCJLCAW11P55CANPR2T8CA11BE8BCAZCID6XCAKIH0N0CAW6K7O9CA8U09KBCAAJQU35CAWLRAPICAFD84UACA551GA0CA5DTHYA.jpg\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\V5JF1ICALWV3AICAGJMNVVCAVFY9UOCASG842BCA164PJYCAZR9IEECAVEPX6CCAXJC8PICA2ZYFT1CAEBK03TCA1F1KEZCAPZT2F0CA6LBZ7FCA5U0D02CAKEAE4MCA5MIS2UCA2V3UCACAYT14KOCAXHAO5U.jpg\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\0VMBRHCA5VNZQKCAT9HC4PCAJVL8ONCAF79KL8CAUUS2S7CAAQYFIHCAWUK0NGCAR3RJ1ZCA94O09CCACBNV5ZCASKQOMGCAJNIM3XCAMRX6DWCAVXU922CA0OKTW6CAIRKVXHCA92RGG0CAJSN3HACA6CL0OO.jpg**  **«Лотос»**  **\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\QCNR75CAERLLSECA9TB75QCAWAO0DXCA57YA7CCAP06280CA6BQNQDCAPP6U91CA8X77IRCAA68Y67CAOWDAO1CA29FHGICA53AO6MCAPTMHZ3CAOG1KL8CA97HDBLCA9WGNEHCAW9W6UWCANKH00ACAC54YNJ.jpg**  **«Складка»**  **\\192.168.0.102\обмен\Фото масалева\5N3G4ICA011ZG1CAG17SZGCAFQ3RRMCAEFRKLDCA0ED4P8CAIR60KGCA0MKGOCCAGOSJ74CA3SKI2HCA7IAA87CATGZADNCAL0AQTCCA8AG5O4CA09SAC0CA3UQNKCCA9QT6OSCAQ21U8ECACMF1H4CA9LO8KW.jpg**  **Инструктор:** Ребята, посмотрите какая грязь, сколько микробов (мозаики, массажных мячей) вокруг. Ну что приступаем к уборке!!!  1.Полотенце разложить перед собой. Пальцами правой ноги подтянуть полотенце под стопу, захватить полотенце пальцами, и имитировать мытье пола. То же левой ногой.  2.Расправить полотенце с помощью пальцев ног на коврике. Захватить мозаику пальцами правой и левой ноги, продвигаясь таким образом к своему коврику, складываем ее на полотенце.  3. Стопу правой или левой ноги ставим на массажный мяч и прокатываем его в сторону своего коврика, закатывая его на полотенце.  4. С помощью пальцев ног, захватываем каждый угол полотенца и сворачиваем его к центру, как бы складывая в конверт.  **Инструктор:** Ребята, какие мы молодцы, уничтожили почти всех мелких микробов, давайте берите свои полотенца с микробами и складывайте их в большую корзину, но остались самые большие микробы, мы должны их побороть.  **Эстафета на мячах «Фитболах».**  **Инструктор:** Ну вот и больших микробов укротили, теперь осталось сообщить жителям страны, что их Здравия освобождена от страшных микробов. А сообщим мы это с помощью колокольчика.  **Эстафета «Позвони в колокольчик».**  **Инструктор:** Молодцы!!!! Пора возвращаться нам домой. А для жителей страны Здравия мы исполним наш танец «Я самая, ты самый, мы самые лучшие!» | 2 мин  10 сек  5сек  30 сек  5 сек  10сек  10 сек  15 сек  10 сек  15 сек  10 сек  15 сек  10 сек  1 мин  3 мин  7 мин  5-6  3-4  5-6  3-4  2 мин  5 мин  3 мин  1  1  2 мин. | Все упражнения выполняются босиком.  «Закаляйся, если хочешь быть здоров!.» (муз. В. Соловьёв -Седого сл. В. Лебедева-Кумача)  Вопрос к детям: Знают ли они кто такие микробы?  Под музыкальное сопровождение «Песня Медуницы» (Сл. Ю. Энтин Муз. М. Минков). Дети имитируют изготовление краски и  раскрашивание лица -  профилактика простудных заболеваний,  нетрадиционный способ оздоровления или лечение с творческим самовыражением, помогающее снять нервное напряжение  Муз. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!.» (муз. В. Соловьёв –Седого сл. В. Лебедева-Кумача)  Руки прямые, ладони параллельно  Спину держать прямо, локти развести в сторону  Спину держать прямо  Нога выставляется вперед  Бег выполняется на всей стопе  Муз. сопровождение: «Мамины глаза» минус  Сл. И Шевчук Муз. Е. Зарицкая  Полотенце, сложенное по длине, берется хватом  Посмотреть на полотенце  В каждую сторону  Присед глубокий, спину держать прямо  Каждой ногой  Песня «О чистоте» - Богатырев (из м/ф «Маша и медведь»)  «Песенка про микроба» **муз.С.Крупа-Шушариной, сл.О.Нэша**  Руками не помогать, работать правой и левой ногой  (дети складывают полотенце вместе с содержимым в корзину и убирают коврики).  Дети делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. У первых игроков в руках мяч «фитбол». По сигналу первый садится на мяч и прыгает до контрольной отметки, после чего возвращается в свою команду, передавая эстафету второму игроку.  Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. Первый игрок по сигналу бежит к шведской стенке, залезает на нее, дотрагивается до привязанного к верхней рейке колокольчика, после чего слезает и, прибегая к команде, передает эстафету второму игроку.  Муз. сопровождение: «Я самая, ты самый, мы самые лучшие» (сл.Н. Могилевська, муз. Ягольника) |