**КОНСПЕКТ**

СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ»

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

ПСИХОГИМНАСТИКА

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

САМОМАССАЖ

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

РЕЛАКСАЦИЯ

**Цель:**

Оздоравливать организм детей с помощью двигательной активности на свежем воздухе.

**Задачи:**

1. Укрепление всех групп мышц обеспечивающих формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие мелкой моторики и крупных групп мышц;

2. Пропагандировать здоровый образ жизни;

3. Приобщать детей к физкультуре и спорту;

4. Создавать бодрое и радостное настроение;

5. Совершенствовать двигательные умения и навыки;

6. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;

7. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

**Оборудование:** Колокольчик; обручи – 8 штук, скрепленные между собой; мягкие модули для прыжков; мешочки с наполнителем по количеству детей; зонт; 2 дуги, 2 тоннеля; лошадки по количеству детей; камушки; мячи из сухого бассейна.

Действующие лица:

Ведущий – взрослый.

Гном – инструктор по физической культуре

**Содержание:**

Звучит песня «Улыбка» (В. Шаинского).

Дети входят на площадку, образуя круг.

Ведущий. Придумано кем-то, просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро!»

Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Стоящие по кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча дарят ему самую добрую улыбку (по очереди).

Ведущий. Ребята, а вы верите в чудеса?

Дети. Да!

Ведущий. Сегодня я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но только что-то нет моего помощника… А вот и он!

Под веселую музыку вбегает Гном и встает в центр круга.

Гном. Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Наконец наступило долгожданное лето! Все ребята начинают много купаться, хотя вода еще не прогрелась, и многие детишки чихают и простывают. В моей далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к нам в гости и спросим, как гномы остаются всегда здоровыми. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретится на пути. Вы готовы к испытаниям?

Дети. Да!

Гном. Сейчас мы проверим, насколько вы, ребята, внимательные! Быстрее садитесь в веселый и задорный паровозик! Не забудьте, что по сигналу паровоз меняет направление движения! Поехали!

Игра с музыкальным сопровождением «Веселый паровозик». *(Смена направления движения по сигналу, свистку).*

Гном. Вы действительно очень внимательны! Но в волшебную страну попасть не так-то просто. К тому же гномы не очень любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая находится в большой горе. Но мы с вами дружные, смелые и сильные, и справимся со всеми трудностями. А вот и первые трудности на пути. Впереди препятствия. Надо перейти болото, проехать на лошадях, переплыть речку и даже пересесть в машины! Вперед!

Коррегирующие виды ходьбы:

-идем, как великаны, - на носках, руки вверх;

-идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;

- впереди препятствия, перешагиваем их, - ходьба, с высоким подниманием колен;

- осторожно, впереди болото, перепрыгиваем с кочки на кочку, – прыжки влево - вправо с продвижением вперед;

- впереди река, плывем, - ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;

- дальше едем на лошадях, - прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;

- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость – бег с ускорением, третью скорость – быстрый бег;

- осталось немного, - шагом марш!

Гном. Над нами огромная туча.

Дыхательное упражнение «Прогоним тучу».

Ой! Начинается дождик! Вы дождя не боитесь?

Дети. Нет!

Ведущий. А давайте поиграем в интересную игру! Ты, Гном, будешь прятаться от дождя под зонтик, а вы, ребята, в домики! Но прятаться вы будите лишь тогда, когда перестанет звучать музыка. Под музыку можно резвиться около своих домиков!

Подвижная игра «Спрячься от дождя».

Гном. Ну что ж, мои путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который превратит вас в гномов. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до колокольчика).

Упражнение «Допрыгни до колокольчика».

Гном. Теперь вы такие же маленькие как гномы и мы сможем пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги. Помните, детишки, гномы не любят лентяев. В своей стране они всегда трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. И пещера нам подарит здоровье.

Дети проходят все этапы поточным методом:

- «лабиринт», - пролезание в обручи, скрепленные между собой, боком.

- «каменистая дорога»,- прыжки на двух ногах с продвижением вперед с модуля на модуль;

- «добыча драгоценных камней», - сбор камней с одной стороны площадки на другую;

- «погрузка драгоценных камней в пещеру», - ходьба с мешочком на голове**,** руки в стороны.

Гном. А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, самое время отдохнуть. Наше путешествие подошло к концу. Вы показали себя сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. Давайте за все это поблагодарим наши организмы.

Релаксация и самомассаж:

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, они внимательно смотрели, были зоркими *(Дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).*
2. Давайте скажем спасибо нашим ушкам, они внимательно слушали задания и команды *(Легкий самомассаж ушей, говорят спасибо).*
3. Кому мы еще скажем спасибо? *(Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать – спасибо).*
4. А кто помогал нам быстро бегать? *(Наши ножки. Поглаживают ножки, говорят спасибо).*
5. Кто помогал собирать драгоценные камни? *(Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо).*
6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите спасибо.

Гном. Посмотрите, ребята, волшебная страна подарила нам витамины. Давайте скажем пещере и гномам спасибо! Гном раздает детям витамины.

А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей. Гном звонит в колокольчик.

Ну вот, мы отдохнули. А впереди еще обратный путь. Посмотрим такие же вы внимательные, как и прежде? Как только я досчитаю до тех, нужно быстро встать в круг. Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. Скажите мне, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей.

Гном. Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься.

Будем сильными тогда

Со здоровьем подружиться

Не составит нам труда!