**«Путешествие по тропе здоровья»**

**Цели:**1.обобщить знания детей о весне ,её приметах;

2.развивать логическое мышление, двигательную активность детей;

3.воспитывать навыки правильной осанки посредством физических упражнений ,способствовать исправлению деформации стоп ног, укреплять дыхательную мускулатуру

4.содействовать развитию внимания, пальчиковой моторики;

5.вырабатывать осознанное отношение к физкультуре и спорту ,как к методу укрепления и тренировки организма.

**Ход досуга:**

( Звучит весенняя музыка ,дети входят в зал ,встают полукругом, на экране весенняя картинка)

В: Ребята , посмотрите вокруг: на экран ,в окошко. К нам наконец- то пришла …

Д: Весна !

В:Правильно к нам пришла весна ,а какие весенние приметы вы можете мне назвать?

Д: …..

В: В этот весенний денёк , я хочу пригласить вас на прогулку, а отправимся мы в далёкую страну Спортландию,

Королева ,которой пригласила нас в гости, но перед этим

мы сделаем веселую гимнастику ,чтобы зарядиться положительной энергией. Встаем в большой круг

Мы ногами – топ- топ, Раз- сюда, два- туда,

Мы руками – хлоп- хлоп. Повернись вокруг себя.

Мы глазами – миг- миг. Раз- присели,два-привстали

Мы плечами – чик- чик. Руки кверху все подняли.

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

В:Ребята, а на чём можно путешествовать?

Д: ……….

В: Все ваши ответы верны, но туда куда мы отправимся нет дорог и нет рельсов, чтобы вы догадались я загадаю вам загадку: Быстрее ветра я скачу,  
 ''Цок-цок,'' – копытами стучу,  
 Я громко ''иго-го'' кричу,  
 Садись на спину – прокачу!

( Слайд : скачущая лошадь)

1.Мы поедем на лошадке :цок-цок

(Дети идут по залу высоко поднимая колени,руки на поясе)

2.А теперь мы все поскачем:скок-скок

(Дети бегут с подскоками)

3.Перейдём мы на галоп:гоп,гоп

(Дети бегут в быстром темпе)

4.Дружно все остановились на поляне очутились:

( Слайд зелёной поляны)

Раз ,два,три дыхание восстанови.

(Выходит зайка : чихает, кашляет)

З:Здравствуйте,друзья.Убегайте отсюда быстрее, видите: я болею ,могу и вас заразить.

В:Ребята, я открою вам секрет-

Вмире нет рецепта лучше

Будь с точечным массажем неразлучен-

Проживёшь тогда 100 лет

Вот зайчишка весь секрет!

( Солнышку улыбнитесь ,на массаж все становитесь,

проводится точечный массаж)

В: Ну, что зайчишка ,полегчало? А ещё ,что нужно делать чтобы не заболеть?

Д:………….

З: Спасибо вам большое ,теперь я думаю не буду болеть .

В:Нам пора в путь в страну Спортландию

( Мы поедем на лошадке, перейдём мы на галоп,дружно все остановились у избушки Б.Я. мы очутились)

(Слайд избушка Б.Я.)

Б.Я.:Фу-фу русским духом запахло ,кто это к нам в гости пожаловал?

(Выходит из избушки ,спина согнутая ,ойкает )

В:Добрый день ,бабушка!

Б.Я.: Да какой он добрый, спина болит, ничего не помогает.

В:Мы можем вам помочь ,вместе с ребятами покажем комплекс упражнений, которые помогут вам иметь правильную и красивую осанку и спина болеть не будет.

(Рассредоточьтесь по залу для выполнения упражнений)

1.И.п.- основная стойка. Поднимаемся на носки, спинку прогибаем назад ,руки вверх –вернуться в и.п. (5-6 р.)

2.И.п.- основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть

назад соединенные в замок руки, прогнуть спину, фиксировать положение спины, вернуться в и. п.(5-6р)

3.И.п.-ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, руки развести в стороны ,прогнуться в пояснице ,фиксировать положение спины- вернуться в и.п.

4.И.п.- стойка на коленях, руки к низу: наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх- в стороны-вернуться в и.п.

5.И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны, фиксировать положение спины -вернуться в и. п.

Б. Я:Да чудодейственные упражнения ,мне полегчало и за это я проведу с вами весёлые эстафеты. Мне необходимо 2 команды.

В.:Чтобы это сделать ,давайте вспомним какие первые цветы появляются на проталинах

Д.:Подснежники.

В.:Вот сейчас каждый возьмёт себе цветок и встанет в команду либо белых ,либо жёлтых подснежников.

Эстафета:

1.Пролезть под поваленным деревом соблюдая осторожность.

2.Преодолеть болото по кочкам.

3.Перенести мешочек с солью через речку.

В: Спасибо Б.Я. порадовала деток ,давайте поблагодарим Б.Я. и отправимся дальше.

(А теперь мы все поскачем ,дружно все остановились и перед воротами замка очутились)

(Слайд: сказочный замок с названием Спортландия)

В:Ребята ,чтобы королева появилась нужно отгадать слова ,а помогут вам в этом стрелки :

(С—п—о—р—т, з—д—о—р—о—в—ь—е)

(Под спортивный марш появляется Королева Спортландии)

К.С.:Здравствуйте,мои друзья! Я рада приветствовать Вас в своей стране.По своему волшебному экрану я увидела ,что вы преодолели много препятствий, пока шли поТропе Здоровья, а как вы думаете почему она так называется?

Д:…….

К.С.:Вы ответили верно и за то ,что вы такие сообразительные и находчивые я хочу поигрть с вами в игру « Витамины есть иль нет» , а играть мы будем на моём волшебном экране.

(Проходит игра)

К.С. :А на прощание я хочу пожелать вам много здоровья

и угостить вас морковкой в которой много витаминов.

В: А нам пора возвращаться в детский сад

(Дети под музыку покидают зал)