**Физкультурный досуг в старшей и подготовительной группе**

**«День здоровья»**

**«Путешествие в страну Витаминию»**

**Задачи:**

1. Учить детей бережно относиться к своему здоровью.

2. Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

3. Совершенствовать навык ходьбы по дорожкам здоровья.

4. Упражнять в подлезании под дугу, в ползании в туннеле.

5. Доставить детям радость.

**Оборудование:** Письмо, дорожка «камешки», дорожка ребристая, туннель, дуги, корзина с пластмассовыми мячами, обручи, шары с наклеенными картинками, презентация с видами спорта.

**Ход досуга**

*Дети под музыку входят в спортивный зал и строятся.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! (дети здороваются). Сегодня рано утром в наш детский сад пришло вот такое письмо (показывает детям письмо). Давайте мы с вами вместе прочитаем, что же там написано:

Дорогие, ребята, пишет вам Айболит. Я сильно заболел. Только вы можете мне помочь и спасти меня от простуды. Вам всем нужно отправиться в страну Витаминию, а там вас ждут важные задания, которые помогут мне выздороветь.

Желаю вам удачи, ваш доктор Айболит.

**Инструктор:** Ребята, скажите мне, что значит быть здоровым? (дети отвечают). Витамины помогут быть здоровыми? (дети отвечают). Конечно, витамины тоже помогут, вы правы. А физкультура поможет быть здоровым? (дети отвечают) .

Ребята, отправимся в страну Витаминию. Путь туда будет нелёгкий. Для начала нам нужно хорошо размяться, чтоб не болеть и быть здоровыми. Вы готовы отправиться в путешествие? (дети отвечают).

**Вводная часть:** Ходьба друг за другом, ходьба на пятках руки на пояс, ходьба на носках руки в стороны, бег, восстановление дыхания. Построение в круг.

**Инструктор:** Ребята давайте разомнёмся и подготовим наш организм к путешествию.

**ОРУ:**

1.     И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны и наклонится влево-право, вернуться в исходное положение (6 раз). 2.     И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища в перед с касанием правой руки об левую ногу. (6раз).

3.     И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, встать руки в стороны. (5 раз).

4.     И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—-б раз).

5.     И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

6. И.п.: ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, хлопок за коленом (8-9 раз).

7. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Глубокий сед с хлопком перед собой (7-8 раз).

**Инструктор:** Сделали разминку. Все здоровы и готовы путь наш дальше продолжать? (дети отвечают). Но хочу вас предупредить тропинка в Витаминию не такая лёгкая и нужно нам быть внимательными, чтоб нигде не упасть и не споткнуться на пути нелёгком.

Дорога здоровья нас ждёт впереди, и если что-то у вас болело, то после неё больше никогда не будет болеть!

**Дорожка здоровья:**

Дорожка «камешки» дорожка ребристая туннель дуги.

**Инструктор:** Ребята, тропинка здоровья привела нас в страну Витаминию. И чтобы попасть в эту страну необходимо разгадать загадки. Вы готовы ребята? Молодцы.

**Загадки:**

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять.

(Градусник)

Кто в дни болезней всех полезней

И лечит нас от всех болезней?

(Доктор)

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон…

(Зеленки)

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ...

(Витамины)

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —

*(Лук)*

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки!
И несут меня не кони,
А блестящие …

(Ответ: Коньки)

Пока вы выполняли задания, я нашла целую корзину витаминов. Инструктор демонстрирует детям корзину с мячами.

**Инструктор:** Ребята незабываем про нашего больного Айболит, мы соберем для него много витаминов, и он обязательно выздоровеет.

**Инструктор:** Ну, что ребята поможем Айболиту выздороветь? (дети отвечают). Тогда я бросаю вам витамины, а вы их собирайте.

**Подвижная игра: «Помоги Айболиту»**

Инструктор держит в руках корзину с пластмассовыми мячами, высыпает их на площадке и дети, после сигнала приносят мячи в корзину.

***Пояснение: У ребёнка в каждой руке по одному мячу. Больше двух мячей брать не разрешается.***

**Найти витамины на шарах**

Дети ищут шары на которых наклеены продукты содержащие витамины в один обруч, и шары с прочими картинками в другой. Можно придумать салат.

**Покажи вид спорта**

Включается презентация с картинками вида спорта, дети должны показать основное движение этого спорта.

**Поймай мышь**

Выбираются водящие, им даются обручи. Остальные дети мыши. Водящие-мышеловки ловят обручем мышей. Мыши изворачиваются и стараются не попасть в мышеловку.

**Инструктор:** Молодцы, ребята, вы справились с заданием и сами стали после нашего путешествия сильными и здоровыми.! И теперь доктор Айболит обязательно поправится! Ой ребята посмотрите что там лежит? Это снова письмо от Айболита.

Спасибо вам ребята за все старания! Вы помогли мне выздороветь. Я вам также желаю здоровья, и, чтоб вы не болели, занимались спортом и кушали полезную пищу. На прощание вам посылаю корзину вкусных яблок.