**Конспект физкультурного досуга «Путь к здоровью»**

**для детей старшей и подготовительной группы.**

**Ход досуга**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки, а также их родители!

Сегодня я расскажу вам одну притчу, которую знали наши предки. Самое главное богатство, которое есть у человека, помимо жизни, это его здоровье. Но, давным-давно, здоровье обиделось на людей и решило спрятаться. Многие взрослые и дети искали его, да показывается оно не всем, а только тем, кто узнает, что помогает быть здоровым.

Вот и мы с вами сегодня отправимся на его поиски. Задача нам предстоит нелёгкая. Но мы с вами сильные и ловкие. Вместе мы сможем пройти все испытания на пути к здоровью, да и помощники у нас с вами будут самые лучшие – наши родители!

После каждого испытания вы будете узнавать одно из правил здоровья. А изображены они будут на лепестках, и в конце нашего досуга у нас получится «Цветок здоровья».

О самом первом правиле здоровья, мы с вами очень хорошо знаем. Что мы с вами делаем каждое утро? *(Ответы детей).* Правильно, зарядку. Вот этим мы сейчас и займемся!

Построение на зарядку, выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

**Ведущий:**Наше первое правило здоровья – «Зарядка». Давайте найдем нужный лепесток.

Родитель с ребенком подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток и прикрепляют его.

**Ведущий:** Я загадаю загадку, а вам нужно найти рисунок-отгадку и раскрасить его на мольберте.

**Подвижная игра «Предметы гигиены»**

**Цель:** развитие зрительного восприятия, закрепление знаний гигиены.

**Содержание:** на двух мольбертах прикреплены картинки с перепутанными контурами предметов гигиены: мыло, расчёска, зубная щётка, паста, полотенце; на мольберте лежит маркер. Из каждой команды к мольбертам подходят по одной паре родитель-ребёнок, отгадывают загадку, находят рисунок-отгадку и закрашивают его маркером и бегом возвращаются в команду, ведущие приглашают следующие пары (для каждой пары прикрепляется новый лист с контурами). В конце подсчитывают количество заработанных очков каждой командой*.*

Загадки: Гладко, душисто и моет чисто.

Нужно чтоб у каждого было.

Что ребята это? *(Мыло).*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расчёска)*

Костяная спинка, жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит*. (Зубная щётка)*

Вафельное, полосатое

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? *(Полотенце).*

**Ведущий:** Молодцы, справились с заданием.

За это я вас сейчас фруктами угощу. (*Достает из корзины яблоко, которое роняет на пол, затем поднимает и начинает угощать детей).*

**Дети и родители:**  Ой, ой, не делайте так! Яблоко грязное, нужно его помыть!

**Ведущий:** Я решила вас проверить.

Вот мы и узнали второе правило здоровья - «Гигиена».

Просит найти и прикрепить нужный лепесток. Один из родителей с ребенком подходят к мольберту, выбирают нужный лепесток и прикрепляют его.

Для того чтобы быть здоровыми, конечно же, необходимо заниматься спортом. Если вы справитесь со следующими эстафетами, то я вам подарю еще один лепесток здоровья.

**Эстафета «Пронеси предмет на ракетке».**

**Двигательная задача:** упражнять детей и родителей свободно перемещаться по площадке с мячом на ракетке, согласовывая свои движения с ориентировкой в пространстве.

**Содержание:** ребёнок держит ракетку с мячом. По сигналу он кладет мяч на ракетку и несет его до обозначенного места, обегает конус и бегом возвращается к своей колонне, передает эстафету своему родителю.

**Игра-эстафета: «Самый ловкий».**

**Двигательная задача:** совершенствовать навык подлезания под барьер; упражнять в беге по ограниченной поверхности, в прыжках через гимнастическую скамейку, держась за ее края.

**Содержание:** дети подлезают под препятствие, прыгают через гимнастическую скамейку справа – налево 3 раза, обегают конус возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему участнику.

Родители перешагивают препятствие, бегут по гимнастической скамейке, обегают конус и возвращаются к своей команде.

В эстафете участвуют сначала дети, а потом родители.

**Эстафета «Дружная пара».**

**Двигательная задача:** закреплять умение и навык передачи мяча в парах.

**Содержание:** дети и родители стоят в парах. По сигналу первая пара бежит к обручам и выполняет задания:

в 1-м обруче - передача мяча друг другу ударом об пол (3 удара);

во 2-м обруче – передача мяча друг другу от груди (3 раза);

в 3-ем обруче – передача мяча друг другу из-за головы (3 раза).

Выполнив задание, пара, взявшись за руки, обегает стойку, возвращается к стартовой черте и передает мяч следующей паре.

**Ведущий:** Мы узнали, что « Движение - это жизнь».

Приглашает родителя с ребенком найти и прикрепить нужный лепесток для цветка Здоровья.

**Ведущий:**

Кто же в детстве не мечтает

Самым сильным быть и рослым.

Только вот не каждый знает:

Тайна - в витаминах просто.

Где найти такое чудо?

Что такое витамины?

**Дети отвечают.**

**Ведущий:**

А живут они на грядке,

В бабушкином огороде.

Предлагаю закрепить наши знания подвижной игрой.

**Игра:** **« Собери корзину с витаминами».**

**Двигательная задача:** закреплять умение передавать предметы, сидя на полу в колонне друг за другом, двумя руками над головой.

**Содержание:** в двух обручах лежат фрукты и овощи для каждой команды. По сигналу каждая команда начинает передавать овощи и фрукты назад до последнего участника, который складывает их в корзину.

**Ведущий:** Вот вы говорите мне о пользе витаминов с грядок и садов, а я сейчас проверю, насколько вы все это хорошо знаете. Скажите, пожалуйста,

какие витамины содержатся в моркови, яблоках, орехах, апельсинах. *(Ответы детей и родителей).*

Родитель с ребенком подходит к мольберту и выбирает нужный лепесток.

**Ведущий:** Для того чтобы быть здоровыми, недостаточно только правильно питаться, знать правила гигиены, заниматься физической культурой и спортом, но и нужно быть в хорошем настроении, почаще улыбаться, дарить добро и заботу окружающим и радоваться жизни. А подарят нам хорошее настроение весёлые игры.

**Игра «Рука к руке»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона.

**Содержание:** под весёлую музыку дети и родители встают друг перед другом. Водящий произносит фразу, например: «Рука к руке!», и все участники должны соприкоснуться со своим партнёром руками. Варианты команд: «спина к спине», «нос к носу», «пятка к пятке», «плечо к плечу», «ухо к уху», «мизинец к мизинцу» «лоб ко лбу», «щека к щеке».

**Ведущий:** А я вам, ребята, хочу предложить еще одну игру.

**Игра «Гусеница».**

**Цель:** упражнять в согласованных действиях при пролезании в обруч прямо.

**Содержание:** дети каждой команды становятся в колонну и начинают пролезать в тоннель из обручей, которые держат родители.

После того, как дети преодолеют препятствие, они меняются с родителями местами. Родители пролезают в тоннель.

**Ведущий:** И вот вам последнее правило здоровья: «Хорошее настроение» и «Друзья».

Цветок здоровья мы с вами собрали и теперь здоровье нам покажется.

Под торжественную музыку ведущий выносит красивое настольное зеркало. Он держит зеркало в руках и, проходя около команд, предлагает каждому участнику заглянуть в него.

**Ведущий:** Что мы с вами увидели в волшебном зеркале? *(Ответы детей: себя, своё отражение).*

**Ведущий:** Правильно, ведь здоровье спрятано внутри нас! И чтобы оно не убежало, нужно бережно к нему относиться. Давайте вспомним что нужно делать, для того чтобы быть здоровым?

**Дети отвечают:**

**1-ый ребенок:**  заниматься спортом;

**2-ой ребенок:** дышать свежим воздухом;

**3-ий ребенок**: соблюдать правила гигиены;

**4-ый ребенок**: правильно питаться;

**5-ый ребенок**: быть в хорошем настроении.

**Ведущий:** Наш праздник подошёл к концу. А на прощание я желаю…

и детям, и родителям…

Крепкого здоровья!!!

Команды выходят из физкультурного зала.