**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 45 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Конспект досуга**

**для детей подготовительной к школе группы**

**Тема: «Волшебный цветок здоровья»**

**Подготовил:**

 *инструктор по физической культуре*

*высшей категории*

 *Петрова Ирина Николаевна*

 **Санкт-Петербург**

 **2023**

**Цель:** создать условия, побуждающие детей к двигательной активности, создать положительный эмоциональный фон.

**Задачи:**

**Образовательные:** совершенствовать технику основных движений (бег, ходьба, пролезание), закреплять навыки выполнения элементов спортивной игры - хоккей с мячом.

**Развивающие:**

Развивать коммуникативные навыки, тактильное восприятие, двигательную память при выполнении самомассажа.

**Оздоровительные:**

Формировать правильное дыхание при выполнении бега, концентрировать внимание во время игры, развивать навыки оздоровления.

**Воспитательные:**

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение действовать в команде.

**Интеграция образовательных областей:** «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

**Оборудование**: Ноутбук, музыкальный центр, экран, проектор.

**Материал**: Степ-платформы по числу детей, тамтамарезки-цветы – 4 шт., фотоаппараты- 4 шт, предметы гигиены по числу детей, разные предметы, детская игрушка умывальник – 2 шт., овощи и фрукты (муляжи) по числу детей, футбольные ворота- 2 шт., хоккейная клюшка – 2 шт., мяч малого диаметра – 2 шт., игрушка мягкая большая – 2 шт., шарф – 2 шт., бигуди с липучками – по числу детей, дуга- 2 шт., куб -2 шт, кегли «цветы» - 8 шт.

**Ход**

Дети под музыку входят в зал. Построение в колонну, одну шеренгу. Проверка осанки и равнение.

**Инструктор:** Главное богатство, которое имеет человек, помимо жизни, - его здоровье. Но давным-давно здоровье обиделось на людей, спряталось и превратилось в волшебный цветок. Многие искали его, да показывалось оно не всем, а только тем, кому удалось узнать, что надо делать, чтобы быть здоровым.

***На экране появляется грустный цветок «здоровья» без лепестков:***

*- Здравствуйте ребята. Когда-то я был волшебным красивым, радостным, веселым цветком здоровья, но люди не берегли здоровье, лепестки мои стали вянуть и вскоре совсем опали. Помогите, пожалуйста вернуть мою прежнюю красоту, а людям заботу о их здоровье (слышен волшебный звук). Моё волшебство, поможет вам.*

**Инструктор: з**начит волшебство где-то здесь **(***дети ищут и находят волшебную коробочку, открывают и находят браслеты двух цветов).*

- Они помогут Вам в поисках лепестков здоровья (*дети надевают браслетики*).

- Чтобы помочь цветку-здоровья мы отправляемся в путь. Если все задания выполним правильно, на цветке будут появляться лепестки. А всё у вас получится, если вы вспомните про режим дня, что за чем вы делаете в детском саду.

*(На экране стебель с листиком без цветка).*

*Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба с перешагивание через шнуры (ветки деревьев), ходьба врассыпную, бег врассыпную, бег с перешагиванием через шнуры, ходьба врассыпную. Построение врассыпную.*

***Игровое задание «Дружба начинается с улыбки»***

**Инструктор:** Ребята, с чего начинается дружба? Конечно, дружба может начинаться с улыбки. Давайте, посмотрим друг другу в глаза и молча улыбнёмся, подарим хорошее настроение другому. Влево-вправо повернитесь и друг другу улыбнитесь.

*Дети под музыку В. Шаинского «Улыбка» улыбаются друг другу.*

**Инструктор:** что же необходимо, чтобы быть здоровым?

- Утром, когда приходите в детский сад, что нужно сделать, чтобы взбодриться? *(Зарядку сделать)*

**Инструктор:**

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и болезни спасает нас она.

***Музыкально-ритмическая разминка на степ-платформе.***

***Дыхательное упражнение «Бабочка»***

**Инструктор**: Представьте, что на руке у вас сидит бабочка, она замёрзла и не может взлететь. Давайте ей поможем своим тёплым дыханием(Вдох –носом, выдох -ртом)

*(На экране появляется первый лепесток)*

**Инструктор:** Зарядку сделали. Что же дальше? *(Ответы детей).* Необходимо вымыть руки. И конечно, соблюдать все правила гигиены.

*(Дети делятся на две команды)*

***Эстафета «Выбери правильно»***

**Ход игры:**На расстоянии 5-6 метров стоят кубы, на которых 2 корзинки (одна пустая, в другой предметы гигиены и лишние предметы). Участники бегут «змейкой», выбирают нужный предмет, кладут во вторую корзинку, возвращаются по прямой, передают эстафету. *(Проверяем правильность выполнения).На экране появляется второй лепесток.*

**Инструктор**: что же дальше мы будем делать? *(Завтракать*). Да, чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Обязательно должны быть овощи и фрукты. А что надо сделать перед тем, как их съесть? (*помыть)*

***Эстафета «Помой овощи и фрукты»***

**Ход игры:** Первый участник берёт в корзине один фрукт или овощ, добегает «змейкой» до игрушки «Умывальник», моет, кладёт рядом на тарелку, возвращается по прямой, передаёт эстафету*. На экране появляется 3-й лепесток.*

**Инструктор:** что ещё мы делаем в детском саду, что помогает нам быть здоровыми? *(Занимаемся физкультурой)*

***Эстафета «Юные хоккеисты»***

**Ход игры:** Первый участник ведёт мяч клюшкой до ворот, забивает гол, оставляет клюшку и мяч. Бежит обратно, передаёт эстафету. Следующий бежит, берёт клюшку и мяч, ведёт и передаёт следующему участнику. *На экране появляется 4-й лепесток).*

**Инструктор:** Что ещё помогает нам быть здоровым? (*Прогулки на свежем воздухе).* Прогулки – это хорошо, но одеваться всегда надо по погоде.

***Эстафета «Оденься по погоде»***

**Ход игры:** Первые участники бегут, пролезают через тоннель, надевают на игрушку шарф, бегут обратно по прямой, передают эстафету. Следующие бегут, пролезают через тоннель, снимают шарф, кладут на куб, возвращаются по прямой, передают эстафету.

*(Появляется 5-й лепесток).*

**Инструктор:** Осталось два лепестка. Что ещё необходимо, чтобы быть здоровым? *(Отдыхать, спать).*

***«Поймай мышь»***

**Ход игры:** Представьте себе, что вы спите и вам снится мышка. Во сне вы хотите её поймать. Что это за мышь будет? Хорошенькая белая или серо-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с маленькими черными глазками и длинным хвостиком. Вы должны передвигаться по залу бесшумно, чтобы не спугнуть маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите весь зал. Как поймаете мышь, возьмите в руки и тихонько погладьте. А теперь попрощайтесь с мышкой, отпустите и проследите, чтобы она убежала к себе в домик.

*(Появляется 6-й лепесток).*

**Инструктор:** Остался один лепесток. Как вы думаете, что же ещё надо делать, чтобы быть здоровым? *(Закаляться и делать массаж)*

***Самомассаж «Фиалка» (с бигуди)***

Рано-рано поутру,

Лейку новую беру *(крутят бигуди правой рукой)*

Мне воды не жалко,

Пей моя фиалка *( катают бигуди между двумя ладонями ).*

*Дети меняют руку. Появляется последний лепесток.*

***Цветок:*** *Спасибо Вам ребята, вы помогли мне вернуть мои красивые лепестки, а людям напомнили о том, что здоровье надо беречь. Вы все вместе собрали цветок здоровья. Я предлагаю Вам покататься на облаках.*

***Игра на релаксацию «Путешествие на облаке»***

**Ход игры**: Прыгните на белое пушистое облако, ложитесь на него. Оно похоже на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги и спина расположились на этой большой облачной подушке. Ваши облака медленно поднимаются в синее небо. Чувствуете, как ветер ласково обдувает лицо. Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Вот мы и вернулись. Встаньте с облака и поблагодарите его за волшебное путешествие. Посмотрите, как оно медленно растаяло в воздухе.

**Инструктор**: Давайте сделаем целую поляну здоровья и хорошего настроения. На краю площадки стоят цветы, у которых серединка вырезана. Дети подходят и приближают лицо к вырезанной серединке-получается весёлый цветок. А другие – фотографы. Они фотографируют весёлые цветочки. Дети меняются.

***Цветок:*** *до свидания ребята, спасибо Вам за помощь.*

**Инструктор:** Давайте вспомним, как мы помогли цветку-здоровья?

Какие предметы гигиены, помогают Вам в жизни? (Ответы детей). Как вы думаете, в каких фруктах и овощах находятся витамины? Элементы, какого вида спорта мы использовали? Для чего человеку нужен спорт, как вы думаете?

Дети под музыку выходят из зала.

Перечень литературных источников:

1.Волошина Л.Н. Методическое пособие «Играйте на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет». Издательский центр «Вентана – Граф»,2015 г.

2.Т.Г.Карепова Методическое пособие «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Издательство «Учитель», 2015 г.

3.Л.И.Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет». Издательство «МОЗАИА-СИНТЕЗ»,2020г.

4.Полтавцева Н.В. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». Издательство «ТЦ Сфера», 2012 г.