

## «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

### Физкультурно-оздоровительный досуг для детей 5-7 лет.

**Цель.** Укрепление здоровья; совершенствование двигательных навыков; стимулирование эмоционально положительного отношения к совместной двигательной деятельности.

**Задачи.** Продолжать развивать двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность суставов, ловкость); способствовать формированию правильной осанки и развитию всех групп мышц; продолжать работу по профилактике плоскостопия; формировать умения и навыки правильного выполнения движений; развивать эмоционально положительное отношение к нетрадиционным формам оздоровления и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности, двигательное творчество; продолжать формировать уверенность в себе, своих силах; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу; развивать воображение, эстетическое восприятие окружающей действительности.

**Оформление зала.** Гирлянды из цветов (цветы из цветного картона), разноцветные воздушные шары, на центральной стене надпись «Страна здоровья» из букв разного цвета; фигурки человечков, выполняющих различные упражнения (из картона разного цвета).

**Оборудование.** Гимнастические скамейки (2шт.), обручи малых размеров(8шт.), 2 «туннеля», мячи (средние) на каждого ребенка, корзины (2шт.), красивая коробочка(для сюрпризного момента).

### Последовательность действий

**Инструктор по физической культуре.** Вы любите сказки? Тогда давайте станем в круг и вместе расскажем сказку. Я начну, а вы мне помогайте. В тридевятом царстве, в тридесятом государстве есть волшебная Страна здоровья. Люди в той стране все очень красивые, стройные, с гордой осанкой. Как вы думаете, что такое осанка? (Ответы.) Осанка – это привычное положение тела. При правильной осанке (показ образца правильной осанки) внутренние органы не сдавлены и хорошо, т.е. правильно работают. Мы тоже хотим быть красивыми, давайте покажем свою осанку, Голову держим прямо, плечи развернуты и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги

прямые, пятки вместе, носки слегка развернуты наружу. Правильно поставим ноги - сделаем «волшебные уголки».

### **Профилактика нарушений осанки и правильная постановка стоп.**

Инструктор по физической культуре. Какие вы стали красивые. Теперь давайте попробуем походить так, как ходят люди в стране здоровья. (Ходьба по кругу с носка; во время ходьбы инструктор дает инструкции: следите за осанкой, спинки прямые, остановились посмотрели на птичку и т.д.) Красиво ходить непросто, этому надо учиться. Вот сейчас я и подскажу вам упражнения, которые помогут не только подрасти, но и стать стройными.

## **«Веселый зоосад»**

### **Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирование сводов стоп.**

**«Танцующий верблюд»** И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). 1-2 – перекаты с пятки на носок (8-10 раз).

**«Забавный медвежонок»** И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**«Смеющийся сурок»** И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

**«Змея ползет»** И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. 1-4 ползающие движения стопами вперед с помощью пальцев; 5-8 – обратные движения стопами до возвращения в и.п. (8 раз).

**«Погладь!»** И.п. – то же. Передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по голени другой ноги, увеличивая силу нажима. То же левой ногой. (30-40 с.).

**«Веселые художники»** И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать (солнце, радугу, тучу и др.) правой, затем левой стопой и двумя стопами одновременно.

## **Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки.**

**«Тянись повыше!»** И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, поднять на носки. Потянуться как можно выше, удержать равновесие; 3-4 – и.п. (6-8 раз).

**«Плечи танцуют»** И.п. – о.с., руки на пояс. 1- свести лопатки; 2- и.п.; 3 – поднять правое плечо; 4- и.п.; 5- поднять левое плечо; 6- и.п. (8 раз).

**«Наклонись пониже!»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать; 3-4 – и.п. (медленно, 8 раз).

**«Посмотри на носки!»** И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1-2 – медленно поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног; 3-4 и.п. (8 раз).

**«Важная кошечка»** И.п. – стоя на четвереньках. Прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями руками и ногами.

### **Прыжки.**

**Инструктор по физической культуре.** А теперь мы пойдем и погуляем по Стране здоровья. Мы идем с вами по тропинке (ходьба по канату – профилактика плоскостопия, чередуется с другими видами ходьбы), а вдоль нее растут разные цветы (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие желтые, пушистые одуванчики!(Ходьба с поочередным движением рук вверх-вниз). Будьте осторожны, на пути кактусы (ходьба на носках, руки вверх ладони к ладони). А теперь маргаритки (ходьба на пятках). А здесь растет сирень (руки на пояс, полуприсед) и стройные деревья (обычная ходьба). Ой! Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе). Ах, он все-таки пошел, и у нас на пути появились препятствия. Вы готовы двигаться вперед?

Дети. Да! Готовы!

**Инструктор по физической культуре.** Я предлагаю сделать наши руки сильными, а для этого им необходим массаж.

### **Игровой самомассаж рук.**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу,

Поздороваясь с ним крепко и вытягивать начну (растирать ладони, захватить каждый пальчик у основания выкручивающим движением и дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («мыть» руки), пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою и тепло поберегу (пальцы в замок).

Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики (пальцы распустить и перебирать ими).

### **Эстафеты.**

1. «Переправа» (Дети выполняют подтягивание по скамейке, лежа на животе, с поочередным движением рук.)
2. «Прыжки через лужи» (прыжки из обруча в обруч - 4 шт., на одной, на двух, на одной ноге, руки на поясе)
3. «Пройди через пещеру» (ползание на низких четвереньках через «туннель»)
4. «Уберем камни» (забрасывание средних мячей в корзины)

### **Подвижная игра «Вышибалы», игра малой подвижности «Береги предмет».**

Все препятствия на своем пути мы преодолели, дождь прошел и подул ветер.

### **Дыхательное упражнение «Ветер».**

**Инструктор по физической культуре.** Продолжим нашу сказку? В Стране здоровья растет много цветов небывалой красоты. Давайте придумаем, как просыпаются утром цветы (совместное двигательное творчество): сначала цветочек спит, стебелек склонился (спинка круглая), листочками обхватил себя, головку склонил (к коленям), но с восходом солнца цветок выпрямляется, наливается соком (дети поднимаются на коленях, руки вверх), тянется к солнцу листочками, бутон раскрывается, лепестки разворачиваются навстречу солнцу и теплу. Цветочки любили покачиваться на ветерке (покачивания и наклоны туловища из стороны в сторону) и стряхивать росинки (кисти-предплечья-плечи-предплечья-кисти).

Сядем по-турецки, спинки прямые, позвоночник как струна, голову держим прямо, плечи развернуты, сидим красиво (упражнение на статичность позы).

Дети, как вы думаете, какие цветы растут в Стране здоровья? (Ответы.)

Я предлагаю посмотреть на эти цветы.

### **Гимнастика для глаз.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5 (4-5 раз).
2. Крепко зажмурить глаза, сосчитать до 3, открыть и посмотреть вдаль, считая до 5 (4-5 раз).
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево-вправо, вверх-вниз (4-5 раз).
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6 (4-5 раз).
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами вправо. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (1-2 раза).
6. Закрыть глаза и сидеть в таком положении 10-15 секунд. Затем выполнить движения глазами поочередно вправо-влево, вверх-вниз, вправо-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, влево-вниз, Выполнять 20 секунд, темп медленный.
7. Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20 секунд. Посидеть спокойно с закрытыми глазами 10 секунд.

**Инструктор по физической культуре.** А теперь предлагаю вам лечь, расслабить свое тело, руки, ножки, спокойно подышать.

**Релаксация** (на фоне тихой спокойной музыки).

Закроем, дети, глазки, мы с вами словно в сказке.

Мы как цветы на полянке лесной, согретые солнцем, умыты дождем.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая, и ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют, и соки земные нам силы дают.

(Во время релаксации появляется красивая коробочка, в ней лежит детская зубная паста (2шт. – для девочек и для мальчиков данной группы), красивое мыло (4шт.).

## Инструктор по физической культуре.

В Стране здоровья, по которой мы сегодня с вами путешествовали, люди не только увлекаются спортом, занимаются физическими упражнениями, имеют красивую осанку и хорошее зрение, но и следят за чистотой и гигиеной своего тела, поэтому эти подарки вам от жителей Страны здоровья.

