**Конспект**

**проведения физкультурного досуга**

**(ОО «Физическое развитие»)**

**в старшей группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Составил:**

**Воспитатель группы№5**

**Удальцова Е.А.**

**Задачи:**

- Содействовать систематизации знаний о **здоровом образе жизни**;

- Создавать условия для потребности в двигательной активности;

- Способствовать желанию детей заботится о своем **здоровье**.

**Оборудование:** обручи 7 шт., разметочные конусы, стойки, дуги для подлезания, гимнастические скамейки, мягкие модули, дорожки с изображением следов, горка, тумба, деревянные кочки для ходьбы, 3 модуля, 3 клюшки с шайбами, письмо.

Ход занятия.

Дети входят в **спортивный зал**.

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Очень рада всех вас видеть. Ребята сегодня утром почтальон принес письмо, давайте посмотрим от кого оно и что там написано. Инструктор читает письмо. Дорогие ребята, вам пишут жители **страны здоровье**. В нашей **стране все жители здоровы и сильны**, у нас нет никаких болезней, потому что у нас всегда хорошее настроение, мы занимаемся **спортом**, следим за чистотой, правильно питаемся и много гуляем и никого не обижаем.

Ждем вас в гости.

**Воспитатель:** Предлагает детям отправиться в **Страну здоровья**.

1. Полоса препятствий: Проползти по скамье на животе подтягиваясь руками, пролезть под дугу, шагать по кочкам, подняться по горке на возвышение и спрыгнуть с него на мат, прыжки из обруча в обруч, ходьба по дорожкам, прыжки через модули. *(дети проходят полосу препятствий 3 раза)*

Воспитатель: Обращается к детям – «Вот мы и попали с вами в **страну здоровья**, ребята вы не устали? Тогда давайте проведем экскурсию по **стране здоровья**. Первый город который мы посетим – это город Гигиены.

Воспатель: спрашивает детей о значении гигиенических процедур *(ответы детей)*. А теперь давайте посоревнуемся, чья команда самая **быстрая и чистая**.

1. Эстафета *«Чистюля»*

Атрибуты: мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, бумажные салфетки, поднос.

Дети строятся в две колонны по 8 человек. По команде *«раз два три- беги!»* бегом по очереди переносят предметы гигиены, первый ребенок бежит с подносом и кладет его на стол, и так далее. Последний ребенок бежит до стола, забирает все предметы гигиены неся их на подносе, возвращается к своей команде.

Воспитатель: Ребята, вы все теперь знаете, что нужно соблюдать гигиену, содержать свое тело в чистоте. Умываться, принимать душ, чистить зубы, ведь от грязи может самый **здоровый человек заболеть**. Первый закон **страны Здоровья – это чистое тело**. В **стране здоровья** есть еще и другие законы.

Воспитатель: Ребята, давайте дальше отправимся **путешествовать по стране Здоровья**, и посетим город **Спорта**.

1. Эстафета: *«Хоккей»*

Команда стоит в колонне по одному, у первого игрока в руках клюшка, шайба лежит на полу. По сигналу игрок ведет шайбу клюшкой до конуса. Обводит конус и возвращается к своей команде, передает клюшку следующему.

1. Эстафета: *«Кто быстрее!»*

Команда стоит в колонне по одному, у первого участника в руках мягкий модуль. По сигналу первый ребенок, катит перебирая руками модуль до конуса, обводит конус, возвращается к своей команде таким же способом.

Воспитатель: Ребята вы все хорошо играли, соревновались, вы двигались. Мне кажется, что вы сможете назвать еще один закон **Страны Здоровья**. **Здоровье- это движение**.

Воспитатель: А сейчас мы проведем конкурс.

1. Конкурс: Кто быстро и правильно найдет картинки с полезными и вредными продуктами питания.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, разложенные на полу.

Два участника

*(игру повторять 2-3 раза)*.

Воспитатель: Ребята, вы молодцы быстро справились с этим заданием. Вы теперь хорошо запомнили, чтобы быть **здоровым**, нужно правильно питаться есть полезные продукты и витамины. И это как вы уже догадались, еще один закон **страны Здоровье**.

**Здоровье** – это правильное питание.

Воспитатель: В **стране Здоровья есть еще один закон**. Скажите, должен ли **здоровый человек быть добрым**, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное? *(ответы детей)*.

Вы сейчас открыли четвертый закон **страны Здоровья**, **Здоровье – это доброе сердце**.

1. Игра *«Передай не зевай»*

Оборудование: обручи – 6 штук, кубики – 15 штук,

Дети стоят в колонне друг за другом, перед первым ребенком два обруча в одном из них лежат пять кубиков. Первый ребенок берет кубик и передает его следующему над головой. Последний ребенок передает кубик снизу между ног впереди стоящему. После того как кубик оказался снова у первого ребенка он кладет его в противоположный обруч и только после этого может взять следующий кубик.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним все законы **страны Здоровья**.

- **Здоровье** – это чистое и сильное тело;

- **Здоровье** – это правильное питание;

- **Здоровье – это движение**;

- **Здоровье – это доброе сердце**.

Воспитатель: Теперь вы знаете законы **страны Здоровья** и если вы будете соблюдать их, то сможете стать жителями **Страны Здоровья**!

До скорых встреч. Желаю вам **здоровья**!

Дети: выходят из **спортивного зала**.