**Физкультурно-оздоровительный досуг для детей старшего дошкольного возраста «Чудесный цветок здоровья»**

**Цель**
Организация активного отдыха

**Задачи**
•Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия
•Способствовать развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности
•Развивать физические способности у детей: скорость, быстрота, выносливость, ловкость
•Способствовать в процессе двигательных действий развитию эмоциональной сферы
•Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.
•Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.
•Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную, танцевальную доставить детям чувство радости
•Воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности
•Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальных движений
**План-ход:**
**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Вы такие красивые бодрые! Вы любите подарки?
Конечно! Я так хотела вас порадовать, и подарить цветок здоровья!
Так спешила, что некоторые лепестки разлетелись на ветру. Вот такая неприятность!
Но я вспомнила! Лепестки у цветка не простые, а чудесные, волшебные!
На каждом лепестке есть задание, если его выполнить, найдется еще потерянный лепесток. Поможете мне собрать все лепестки? Спасибо.
Тогда будем спешить. Отправимся на поиски.  Я  прилетела на воздушных шарах, полетите со мной? Тогда разойдитесь по залу сводно, удобно и приготовьтесь к посадке. Мы познакомимся, подружимся и полетим!

***Игра «Знакомство-приглашение»***

**Ведущий:** А вот и один лепесток упал ко мне -
Почитаем задание:
*«Не болеть чтоб, не чихать надо
правильно дышать!»*
**Ведущий и дети:**
Это нам не трудно это нам не сложно
Если это выполнять - укрепить здоровье можно!

***Дыхательная гимнастика:***

Вдох:Мы большими вырастаем,
      И до о потолка достанем !
Выдох: В комочек соберусь,
        и к коленочкам прижмусь!
**Ведущий:**
Мы справились с заданием , и где-то лепесток!
Нужно постараться собрать весь цветок!

Посмотрите,  поищите,
Покружитесь, улыбнитесь!

- Ну конечно, вот ура! Ждет вас классная игра!

По тропинке в лес пойдем,
Ножки наши разомнем!

-Вы представьте, на лесной полянке только елочки и пенечки!

Будем играть танцевать
И за мной повторять!

***Муз. игра «Елочки –пенечки»***

**Ведущий:**
Пока мы играли, танцевали,
Еще лепесток чуть не прозевали:

*«Чтоб здоровым быть
- массаж надо полюбить!»*

***Самомассаж « Неболейка»***

**Ведущий и дети**:
Это нам не трудно это нам не сложно
Если это выполнять укрепить здоровье можно
**Ведущий:**
Мы справились с заданием,  и где-то лепесток!
Нужно постараться собрать весь цветок!
Посмотрите, поищите,
Покружитесь, улыбнитесь!

-Что такое посмотрите -  это наверно для нас! *(коробка, на ней лепесток, в коробке носики клоунов и клоунский парик для ведущего)*. Читаем надпись:

*«Надо весело жить, чтоб здоровье укрепить!»*
(Достаем носики и парик, наряжаемся)
**Ведущий:**
Давайте наряжаться - будем играть,
Будем смеяться - здоровье укреплять!

***Игра-аттракцион «Выдерни ленту»
Игра- танец  «Чудо-юдо»***

**Ведущий:** Мы справились с заданием,  и где-то лепесток
                Нужно постараться собрать весь цветок!

Посмотрите, поищите!
Покружитесь, улыбнитесь!
*Нашли и читаем:
«Бегайте, играйте, танцуйте, дружите -
Здоровьем своим всегда дорожите!»*

**Ведущий:** А вы дружные ребята? Сейчас я это проверю -
Найдите себе пару, поиграем!

***П/игра «Дружилка»:***

Закружились- закружились
И друг другу погрозили: ссориться не смей!
Хлопнули в ладоши, крепко обнялись,
Пару поменяли, за руки взялись!

Побежали-побежали парами скорей
И друг другу погрозили: ссориться не смей!
Хлопнули в ладоши, крепко обнялись,
Пару поменяли, за руки взялись!

Приседаем-приседаем  в парах веселей
И друг другу погрозили: ссориться не смей!
Хлопнули в ладоши, крепко обнялись,
Пару поменяли, за руки взялись!

**Ведущий:** А это был последний потерянный лепесток и теперь,  я смогу вам подарить чудесный цветок здоровья в целости! Пусть он радует вас в группе и напоминает о том,  что о своем здоровье нужно укреплять!
Спасибо вам за помощь.
-А теперь возьмите шарик и у меня для вас еще сюрприз: я приготовила смайлики настроений, вы можете выбрать тот смайлик, который похож сейчас на ваше настроение, и приклеить его на свой шарик. Шарики я вам дарю,  вдруг вы  захотите еще путешествовать!

До свидания! Здоровья вам отличного и настроения клубничного!