**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!