**Физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста**

**«Будь здоров без докторов»**

**Цель:** Формирование у детей старшего дошкольного возраста осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* Способствовать развитию физических качеств: скорость, ловкость, меткость, выносливость.
* Способствовать формированию положительного эмоционального настроя;
* Расширять знания детей о здоровье и его компонентах;
* Воспитывать интерес к двигательной активности;

**Материалы и оборудование:** музыкальное оформление праздника (ритмичные музыкальные композиции, песни для детей), кубики разноцветные по 2 шт. на ребенка, контейнер под кубики, картинки с предметами гигиены, мольберты 2 шт., дуги для подлезания 2 шт., гимнастическая палка 2 шт., массажные кочки 6 шт., муляжи овощей и фруктов, обручи 6 шт., ребристая дорожка 2 шт., стойки с кольцами для мяча 2 шт., клюшки 4 шт., мячики для клюшек 4 шт., ворота 2 шт.

**Ход проведения праздника:**

Дети заходят в празднично оформленный музыкальный зал, маршируют под музыку, делают круг, выполняют задания инструктора по физической культуре («Силачи», «Великаны», «Гномики», «Пингвинчики», «Лошадки» (бег с высоким подниманием ног), бег с захлестом голени назад, «Маленькие ножки бегут по дорожке» (бег на носочках), по сигналу инструктора поменять направление бега/остановиться/ попрыгать на месте, упражнения на восстановление дыхания, по команде инструктора «Через центр двойками!» дети делятся на две колонны, маршируют на месте, затем расходятся и садятся на стульчики.

**Инструктор:** Здравствуйте спортивные, умные, смелые, выносливые, ловкие! Сегодня мы посоревнуемся и просто поиграем. А что бы быть веселыми в игре нужно быть здоровыми. Ребята, скажите, а что такое здоровье? (*Предполагаемые ответы детей*)

**Инструктор:** Правильно! О своем здоровье надо заботится с детства. А что для этого надо делать? (*Надо закаляться, делать по утрам зарядку, заниматься спортом, гулять и правильно питаться и т.д.)*

**Инструктор:** Ребята, у меня есть знакомый, он такой большой, но больной, вечно он лениться…и всем на свете недоволен. Он к нам пришел сегодня, но стесняется зайти. Давайте его позовем (*«Заходите в гости к нам!»*) *В зал медленно (нога за ногу) входит герой – мальчик Вовка.*

**Вовка:** Здрасьте…! (*Дети здороваются с героем*)

**Инструктор:** Вовка, мы рады тебя видеть на нашем спортивном празднике! Ты тоже будешь с нами спортом заниматься?

**Вовка:** (*насупившись*) Нечего не умею, не хочу, и не интересно мне…То ли дело лежать на диванчике, да смотреть телик. Да еще на компьютере поиграть и покушать сладостей!

**Инструктор:** Вовка, много сладостей кушать вредно. И лежать на диване, нечего не делая, и долго смотреть телевизор плоховато для здоровья. А долго играть в компьютер совсем уже во вред и глазам и самочувствию. Лучше послушай, как дети про здоровье стихи читают: (*для прочтения стихотворений дети выходят в центр зала*)

 1.Мы приходим в детский сад

 Чтоб здоровье укреплять,

 Будем спортом заниматься,

 Бегать, прыгать, танцевать.

 2. Будешь ты всегда здоровым,

 Будешь крепким ты расти,

 Если спортом заниматься,

 Будешь вместе с нами ты!

 3. Будешь сильным, будешь смелым,

 Будешь ловким и умелым,

 Если будешь ты стараться,

 И зарядкой заниматься!

 4.Мы выходим на площадку,

 Начинается зарядка.

 Шаг на месте, два вперед,

 И потом наоборот.

 5. Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна,

 От лени и болезней

 Спасает нас она!

**Инструктор:** А сейчас вас всех, ребятки, приглашаю на зарядку! Вовка, ты не отставай и с ребятами вставай! (*Дети выстраиваются в одну колонну, идут по кругу и по очереди берут из контейнера по два кубика, продолжают движение по кругу. По команде инструктора «Через центр тройками!» дети выстраиваются в три колонны, маршируют на месте*). *Инструктор проводит комплекс гимнастики с кубиками под музыку*. После выполнения гимнастики дети кладут кубики в контейнер и садятся на стульчики.

**Инструктор:** Молодцы! Ребята, вы видели, как-Вовка-то старался!? Даже улыбка на лице засветилась. Ну а мы продолжаем укреплять свое здоровье и сейчас вместе с Вовкой поучаствуем в спортивных соревнованиях (*дети делятся на две команды*).

1.**Эстафета «Предметы гигиены»** (Участвующие команды стоят в две колонны. По сигналу инструктора первый участник выбирает картинку с изображением предмета гигиены из предложенных, прыгает из обруча в обруч на двух ногах (*3 расположенных близко друг к другу обруча*), добегает до мольберта и прикрепляет картинку на мольберт, возвращается бегом назад, передает эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая правильно выполнит задание).

2.**Эстафета «Овощи и фрукты – полезные продукты»** (Участвующие команды стоят в две колонны. По сигналу инструктора первый участник подлезает под дугой, оббегает массажные кочки, подбегает к обручу, в котором находятся муляжи овощей и фруктов. Одна команда собирает овощи, другая – фрукты. Участник возвращается бегом к своей команде, кладет муляж фрукта/овоща в контейнер, передает эстафету следующему и т.д. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно).

3.**Эстафета «Спортивные ребята»** (Участвующие команды стоят в две колонны. По сигналу инструктора первый участник проходит по ребристой дорожке с вытянутыми в стороны руками, перепрыгивает через гимнастическую палку, прыгает в обруч, берет мяч и кидает его в сетку, возвращается бегом к команде, передает эстафету следующему и т.д. Побеждает команда, которая выполнит больше точных попаданий в кольцо с сеткой).

4.**Эстафета «Быстрые и ловкие»** (Участвующие команды стоят в две колонны. По сигналу инструктора первые участники команд берут клюшки в руки, прокатывают мячик с помощью клюшки через конусы (3 шт.), выставленные на одинаковом расстоянии друг от друга, и закатывают мяч в ворота. Первые участники возвращаются бегом к своим командам и передают эстафету и т.д. Побеждает команда, которая более точно и быстро выполнит задание).

**Инструктор:** Молодцы! А теперь, мои друзья, приглашаю вас на танец я! *(«Разноцветная игра»*) После танца дети садятся на стульчики.

**Вовка:** Ух, как мне весело было! У меня даже настроение поднялось. И не хочу я больше на диване лежать и в компьютер играть. Обещаю вам, что буду теперь заниматься спортом! А сейчас давайте еще с вами поиграем!

1. ***Подвижная игра «Символы»*** (Команды выходят на середину зала. Одна команда строится за инструктором, другая – за Вовкой. Под музыку дети перемещаются по залу в хаотичном порядке. Как только музыка останавливается участникам нужно собрать свою команду у ведущего (инструктора/Вовки) и выполнить действия, которые показывают ведущие: встать в одну колонну, встать в одну шеренгу, встать вокруг ведущего и взяться за руки).
2. ***Подвижная игра «Найди пару»*** (Дети берут по одному кубику из корзинки. Пока играет музыка ребята свободно перемещаются по залу. По сигналу инструктора «1,2,3 – разноцветную/ одноцветную пару найди!» дети встают в пары в соответствии с командой и поднимают кубики вверх. Игра проводится несколько раз). *Дети садятся на стульчики*.

**Вовка:** Хорошо мы поиграли! А вы, ребята, не устали? Но пришла пора прощаться, с вами надо расставаться. Обещаю не лениться и со спортом подружиться! До свидания! (*Герой уходит*)

**Инструктор:** До свидания, Вовка. Ребята, наш спортивный праздник подошел к концу. Занимайтесь спортом, растите сильными и здоровыми! До новых встреч! *Дети под музыку шагают по залу, делают круг почета и уходят в группу.*