

КГКП «Детский сад-ясли № 46 «Огонёк» отдела образования по городу  
Усть-Каменогорску управления образования Восточно-Казахстанской  
области

ШҚО білім басқармасы Өскемен қ. бойынша білім бөлімінің «№46  
«Огонёк» балабақша-бөбекжайы» КМҚК

Физкультурно-оздоровительный досуг в старших группах «Капелька»  
«Ягодка»

«С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны!»

### Цель:

прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни.

### Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья; развивать сердечно – сосудистую и дыхательную систему, опорно - двигательный аппарат.
- Развивать двигательные умения и навыки: быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений.
- Развивать чувство коллективизма («один за всех и все за одного»).
- Воспитывать нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение добиваться поставленной цели;
- Формировать чувство коллективизма, интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Оборудование: два фитбола, мячи массажные или мешочки с песком на каждого ребенка, конусы, два обруча, два тоннеля, атласные ленты «моталочка», магнитофон, диск с музыкой, «Витаминки» - эмблемки.

Действующие лица: Доктор - Пилюлькина (её роль исполняет взрослый).

Возраст: 5-6 лет.

Место проведения: спортивный зал.

### ***Ход досуга:***

*Праздничное шествие детей под звуки марша.*

#### ***Ведущий:***

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

***Ведущий:*** Приглашаю всех мальчишек и девчонок, принять участие в спортивном празднике **«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»**. Хочу представить команды, которые участвуют в соревнованиях. Первая команда: **«Смелые»**, вторая команда: **«Умелые»**. Поприветствуем их. А сейчас хочу представить вам членов жюри: старший воспитатель, родители. Желаю успехов в спортивных соревнованиях.

#### **1-й ребёнок**

Дружим с солнечным лучом,

С прыгалками и с мячом,

Кеглями и обручами,

В чём вы убедитесь сами.

#### **2-й ребёнок**

Нынче соревнование, важный день,

Встретить нам его не лень.

### **3-й ребёнок**

Кто следит за физкультурой,  
Тот сияет красотой.  
У того и в самочувствии  
Удивительный настрой.

### **4-й ребёнок**

Заниматься не ленись,  
Физкультура – это жизнь!  
Ты всегда спортивным будь – про болезни позабудь!

*Дети садятся, в зал входит гость - Доктор Пилюлькина.*

**Доктор Пилюлькина:**

Так спешила, так спешила,  
Не могла я опоздать!  
Мне недавно сообщили,  
Что без осмотра не могут дети  
Соревнования начинать!

**Ведущий:** Кто вы? Как же вас зовут?

**Доктор Пилюлькина:**

Меня зовут Микстура Пилюлькина, я внучка знаменитого доктора Айболита.

**Ведущий:** Здравствуйте, Доктор Пилюлькина. Ах, доктор, как вы вовремя.  
Вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается.  
И нам очень нужна ваша помощь: вы должны осмотреть юных спортсменов,  
не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

**Доктор Пилюлькина:** *(Спрашивает и осматривает детей.)*

Хорошо, хорошо. Дети, Вы зарядкой занимались?

**Дети:** Да!

**Доктор Пилюлькина:** Утром все вы умывались?

**Дети:** Да!

**Доктор Пилюлькина:** Пили чай с малиной?

**Дети:** Да!

**Доктор Пилюлькина:** Не болеете ангиной?

**Дети:** Нет!

**Доктор Пилюлькина:** Каши манной все поели?

**Дети:** Да!

**Доктор Пилюлькина:** Все здоровы, в самом деле!

Вы только посмотрите!

Какие здоровые дети!

Я очень довольна осмотром!

**Доктор Пилюлькина:**

Выдаю я заключение:  
Вы готовы все к движеньям!

**Ведущий:** Ребята, если Доктор Пилюлькина, говорит, что все здоровы, можно начинать соревнования!

**Доктор Пилюлькина:** А мне пора на осмотр в другой детский сад, оставляю вам витамины:

Чтобы вырасти здоровым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!  
Физкультурой занимайтесь,  
И здоровье укрепляйте!  
До свиданья, детвора!  
Всем привет! Физкульт - ура!

**Дети:** До свидания!  
Заниматься нам не лень,  
Физкультурой каждый день!

**Ведущий:** А мы продолжаем наш праздник. За каждую успешно пройденную эстафету команда будет получать «Витаминку», а в конце мы подсчитаем, у кого их больше. Команды, готовы к соревнованиям?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** Тогда, мы начинаем.  
Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно,  
Победить вам очень нужно!

### **1. Эстафета: «Попрыгунчики».**

Игра-эстафета проводится под музыку. Игра заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места (в другом конце зала). Дети прыгают до конуса, берут мяч в руки, возвращаются и передают мяч следующему. Побеждает команда, успешно выполнившая задание первой.

*(Победившей команде вручают «Витаминку»).*

**Ведущий:** Девчонки и мальчишки, внимание, внимание!  
Есть для вас еще одно веселое задание!  
Проползти здесь быстро нужно!  
Нам нужны помощники, приглашаем по одному участнику.

### **2. Эстафета: «Тоннель».**

По сигналу участник команды пролезает через тоннель, обегает ориентир, возвращается назад бегом и передает эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Заслужили наши спортсмены витаминки? *(спрашивает жюри)*. Молодцы, друзья, а наши соревнования продолжаются!

**Ведущий:** Ребята, вы бегали, прыгали, лазали?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** А сейчас мы проверим, какие вы ловкие и меткие.

### 3. Следующая эстафета «Метко в цель».

Напротив каждой команды на расстоянии 2 м ставится корзина. У каждого участника в руке маленький массажный мяч или мешочек с песком. По сигналу первый участник бросает мяч в корзину и убегает в конец колонны, то же действие выполняет и очередной участник и т. д. Побеждает команда, у которой больше всего попаданий в корзину. *(Победившей команде вручают «Витаминку»)*.

**Ведущий:**

Мы продолжаем наши соревнования,  
И вот вам новое задание!

### 4-й конкурс «Конкурс загадок».

**Ведущий:** Сейчас я загадаю вам загадки, ваша задача дать правильный ответ быстрее, чем команда соперников.

Не похож я на коня,  
А седло есть у меня.  
Спицы есть. Они признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звоню я, так и знай. *(Велосипед)*  
Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
- Не мешал бы ты игре!  
Ты бы лучше отошёл,  
Мы играем в ... *(волейбол)*.

По пустому животу  
Бьют меня – невмоготу.  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи. *(Футбольный мяч.)*  
*(За каждую правильно отгаданную загадку, команда получает «Витаминку»)*

### 5. «Ловкие гимнасты».

Команды строятся перед стартовой чертой. На расстоянии 5-7 м от команд кладутся по одному обручу. По сигналу ведущей первые участники бегут к обручам, поднимая, пролезают в них, кладут на место и бегут к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.  
(Вручаем «Витаминку»).

**Ведущий:** Ребята, вы знаете, как называются эти большие мячи с ручкой? Для чего они нужны? *(Дети отвечают)*.  
Сейчас мы проверим, как ловко вы управляете этим круглым «транспорт».

## 6. Эстафета «Веселые наездники».

Дети прыгают на фитболах, передают эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету. *(Победившей команде вручают «Витаминку»)*.

**Ведущий:** Выглянуло солнышко,  
Лучики как ленточки!  
Сейчас мы проверим, какие ловкие пальчики у наших ребят!

## 7. «Лучики».

Участвуют по четыре участника от каждой команды.

**Задание:** кто быстрее сматает ленту к центру - «к солнышку» (моталочка).

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Со всеми заданиями вы справились. Сейчас мы посчитаем, сколько «Витаминок» получила каждая команда.

*Теперь – слово жюри.*

*Пусть нам сообщат, кто же победил в этих конкурсах.*

*Главный судья говорит, что выиграли все, так соревнования помогли детям подружиться со спортом.*

**Ведущий.** Заканчивается наше состязание.

Желаем мы вам горы перейти.

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорей расти!

*Награждение участников дипломами и подарками.*

*Дети под спортивный марш уходят из зала.*