

## Физкультурный досуг в старшей группе

### «Чтоб здоровым быть всегда, скажем спорту мы «Ура!»»

**Цель:** продолжать развивать детей физически (сила, ловкость, быстрота, выносливость) и эмоционально.

**Задачи:** воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни; формирование навыков взаимодействия друг с другом.

**Оборудование:** фонограмма песни «Эй, лежебоки...» (муз. А. Стихарёвой), плакаты «Чтоб здоровым быть всегда, скажем спорту мы «Ура!», кегли 10 штук; обручи 6 шт., мячи большие 2 шт., мячи маленькие 2 шт.

**Действующие лица:** ведущий, доктор Пилюлькин

#### Ход организованной деятельности:

*Дети под музыку «Эй, лежебоки...» входят в зал*

**Ведущий:** Здравствуйте, дети. Сегодня вам предстоит принять участие в весёлых спортивных соревнованиях. Но, как и все спортсмены, выступающие на соревнованиях, вы должны пройти медицинский осмотр. Ведущий: Нужно пройти медицинский осмотр. Для этого мы пригласили к нам доктора Пилюлькина.

*Выходит доктор.*

**Доктор Пилюлькин:** Здравствуйте, ребята, кто тут хочет быть спортсменом?

**Дети:** Мы!

**Доктор Пилюлькин:** Хорошо. Сейчас я вас проверю. Можно ли вас допустить к соревнованиям. Каждый должен быть здоров! Вы здоровы?

**Дети:** Мы здоровы?

**Доктор Пилюлькин:** А к проверке вы готовы?

**Дети:** Да, готовы!

**Доктор Пилюлькин:** Итак, начинаем. *(Осматривает детей)* Так, хорошо. А теперь проверим, правильно ли вы питаетесь. Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «Да» или «Нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт грядка.  
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда! (Да)

**Доктор Пилюлькин:** Какие молодцы! Сразу видно, что питаетесь вы правильно.  
Да, доволен я осмотром, здоровы все! Можно начинать соревнования!

**Ведущий:** «На спортивную площадку приглашаем все мы Вас,  
Праздник спорта и здоровья начинается сейчас».

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафеты.

1. Эстафета «Извилистый бег».

(по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно)

2. Эстафета «Поменяй мячи местами»

(бежать с большим мячом до обруча, в котором лежит маленький мяч, поменять мячи; следующий ребёнок меняет маленький мяч на большой.)

3. Эстафета «Передача мяча»

(первый ребёнок передаёт мяч между расставленными ногами игроков назад; последний ребёнок каждой команды бежит с мячом вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и также передаёт мяч. И так далее.)

4. Эстафета «По кочкам».

(прыжки из обруча в обруч)

5. Эстафета «Прыжки с мячом».

(допрыгать с мячом, зажатым между ногами до кегли, бегом вернуться обратно)

**Ведущий:** Вот и подошел к концу наш веселый праздник.

Богатырского здоровья я хочу вам пожелать,

Лучше всех на свете бегать,

В игры дружно всем играть!

А в заключении нашего праздника мы с Доктором Пилюлькиным хотим вас угостить полезным продуктом. (Детей угощают соком или какими-нибудь фруктами»