Оздоровительная работа в детском саду

Физическая культура в детском саду

Физкультурный досуг для детей старшей группы  
«Путешествие в Страну Игралию»

Оформление зала: зал украшен разноцветными шариками и цветами.

**Ход досуга:**

Дети вбегают в зал подскоками под музыку и, сделав круг, садятся на стульчики с обеих сторон.

Ведущая: Здравствуйте! Все собрались?

Тогда, давайте мы начнем наш праздник!

  Построение в колонну у площадки.

«Чтоб зимой не хворать — Надо закаляться. На песке загорать И в реке купаться! Пусть морозко трещит, Вьюга в поле кружит — Малыши-крепыши Не боятся стужи!»

ВЕДУЩИЙ: Ребята, сегодня у нас физкультурный досуг! Похо­же, хочется быть смелыми, ловкими, быстрыми, дружными, весе­лыми.

В конце праздника мы назовем победителей. А сейчас начнем!

Друзья! В страну Игралию

Я открываю дверь.

И папы побывали в ней,

И мамы - все, поверь!

И бабушки, и дедушки

Дадут тебе ответ,

Что лучше, чем Игралия,

Страны на свете нет!

- Ребята, я не случайно пригласила вас в страну Игралию. А потому, что знаю, что вы все очень любите [ИГРАТЬ[http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm)](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm). Любите? *(ответ детей)*.

- Так вот, я предлагаю вам сегодня путешествие по этой сказочной стране.

Звучит пылесос, имитирующий звук пропеллера Карлсона, слышится грохот. Все звуки заранее записаны на магнитофон. В группе появляется Карлсон.

Карлсон: Ой, где это я? Я летел к своему другу Малышу, а прилетел туда, где много малышей!

Ведущая: Здравствуй, Карлсон! Ты прилетел в детский сад «Колобок».

Карлсон: В детский сад? Это где много-много детей? Да?

Ведущая: Да. Детей у нас много.

Карлсон: Ну и прекрасно! Я очень люблю, когда много детей. Будет с кем пошалить!

Карлсон подходит, подпрыгивая к детям, наклоняется и говорит: «Ребята! Давайте пошалим!»

Ведущая: Карлсон, шалить мы не будем! У нас сегодня праздник - «День игры». Мы предлагаем тебе остаться на нашем празднике и поиграть с нами.

Карлсон: Праздник - это замечательно! Будет много плюшек, ватрушек и конфет. Только вот играть я не умею. *(обиженно)* Я умею только шалить. ВЕДУЩАЯ: - Ничего страшного, мы тебя научим! Правда, ребята?

Карлсон: Хорошо, остаюсь!

Ведущая: Итак, ребята, начинаем наш праздник с игры «Мы вместе».

Дети становятся в круг и выполняют движения под музыкальное сопровождение.»Зарядка»

Ведущая: Молодцы! А теперь мы поиграем в игру, которая поможет нам укрепить осанку. Она называется «Танец в шляпах».

Ведущая рассказывает детям условия игры: под музыку различного темпа дети выполняют движения, стараясь удержать на голове мешочек с песком. Тот, у кого мешочек упадет, выбывает из игры

Проводятся соревнование между детьми и родителями.

1. Перекинь снежки.
2. . Обычная ходьба, ходьба маршем, легкий бег, упражнения «холодно — горячо» (по команде дети бегут то за первым, то за после¬дним ребенком), бег змейкой, ходьба обычная. Перестроение в шеренги.

ВЕДУЩИЙ: Итак, продолжаем наш зимний досуг! «Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым,Никогда не унывай!В цель снежками попадай!

В санках с горки быстро мчись

1. И на лыжи становись!»
2. . ВЕДУЩИЙ: Смотрите, ребята, а здесь какие-то следы (до¬рожка из конфетти). Интересно узнать — куда они ведут?

«Дорожка препятствий». Пролезть под дугой, пробежать через «березовый лесок» (на кегли надеть цилиндры из бумаги, украшенные черными штрихами), не задев ни одной «березки», перейти через ручеек по узкому мосточку, скатиться кубарем с горы со словами:

«Хорошо, что есть гора

Сзади нашего двора!

Вверх — вниз, вверх — вниз! Эй, поехали, держись! (срывают снежинки со спортивной стенки)

1. «Игра в хокей». Обведи палкой мячик вокруг кеглей.

Карлсон: Ах, ребята! Как интересно, оказывается, играть в разные игры! ВЕДУЩАЯ: - Тогда давайте поиграем еще в одну игру; «Ловишки с хвостиками». Кто знает правила этой игры?

Дети рассказывают правила: убегать на носочках от ведущего, Выбывает тот, у кого «оторвали» хвостик*(как хвостики можно использовать разноцветные ленточки, укрепляя их под резинку шорт)*. [ИГРА[http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm)](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm) проходит под музыкальное сопровождение.

Ведущая: Давайте выберем водящего. Как это можно сделать?

Дети: Посчитать.

Карлсон: Я, я буду считать!

Ведущая: Ну хорошо, посчитай.

Карлсон: 1, 2, 5, 8, 14, 34, 56, 674...

Ведущая:Карлсон. Давай тебе ребята покажут, как надо считать. Что для этого есть?

Дети: Считалочка.

Один из детей считает считалочкой. Проводится игра «Ловишки» под музыку.

Далее проводится [ИГРА[http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm)](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm) «Спаси птенца». Выполняются дыхательные упражнения, иллюстрирующие текст: «Прижимаем птенца к груди в ладошках. Согреем его своим спокойным дыханием. Отдадим ему доброту своего сердца и дыхания».

Карлсон: Ой, что-то мне сладенького захотелось *(достает из кармана конфету, хочет съесть)*.

Ведущая: Подожди, Карлсон! Давай посмотрим, кто из ребят сможет пробежать с конфетой, не уронив её.

Карлсон: Ну это легко. Гораздо сложнее пробежать с конфетой, не съев её.

Ведущая: Тогда давайте, ребята, разделимся на две команды и проведем соревнование и посмотрим, какая команда, твоя или моя, лучше справится с заданием.

Проводится эстафета «Конфета в ложке» .

Карлсон: Да! Ребята хорошо умеют бегать. А зато я умею показывать фокусы. Хотите, покажу? Я лучший в мире фокусник! Вот у меня конфета, разворачиваю ее и - ам!- конфетки нет! Интересный фокус, ребята?

Ведущая: Что-то нам твой фокус не понравился

Карлсон: *(застенчиво)* Ой, ребята извините. Вы меня научили [ИГРАТЬ[http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm)](http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura31.htm), а я...

Ведущая: Не расстраивайся, Карлсон! Ведь мы тоже у тебя кое-чему научились - шалить!

- Давайте, ребята, покажем.

Проводится игра «Как дела».

Карлсон: Спасибо, ребята! Вы теперь все мои друзья и я хочу вам подарить подарки. *(раздает конфеты и шарики)*

- А теперь я приглашаю вас полететь со мной на шариках на крышу!

Под музыку дети за Карлсоном выбегают из группы с шариками в руках. Пробегают по коридору и возвращаются в группу. Садятся на стульчики.

Карлсон прощается, уходит. Ведущая беседует с детьми о том, что же происходило, в какие игры играли, чему научились. Объявляет о том, что путешествие в страну «Игралию» закончено.

**. Заключительная часть**

Ведущий. Вот и закончились наши соревнования. Но проигравших здесь нет. Все мы стремимся к победе, хотим быть здоровыми и сильными. И только занимаясь физкультурой и спортом, мы этого достигнем. Мы дарим вам этот мяч, чтобы вы стали ловкими и быстрыми. А витамины - чтобы всегда были веселыми и здоровыми. До новых встреч! До свидания!