**Сценарий спортивного досуга в подготовительной группе**

**«Город Физкультурный»**

**Задачи:**

* совершенствовать двигательные способности детей;
* укреплять здоровье;
* упражнять в ходьбе, беге, прыжках;
* воспитывать целеустремленность, командные качества;
* доставить детям чувство радости.

**Оборудование:** обручи, мячи, шнуры, свисток.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым –

Никогда не унывай,

В спорте честно побеждай.

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт…

**Все (хором):** Привет!

**Ведущий:** Ребята, я знаю, что все вы, конечно, любите путешествовать. Ведь это так увлекательно – приезжать в другие города, знакомиться с новыми людьми, узнавать, как прекрасна наша природа. Но, оказывается, можно совершить путешествие по городу, который нельзя найти ни на одной карте мира. Он носит название *Физкультурный*, и посетить его разрешается лишь тем, кто дружит со спортом. Ответьте, пожалуйста, вы дружите со спортом? *(Ответы детей).* Тогда мы с вами сейчас отправляемся в путешествие по этому замечательному городу. А путешествовать мы будем на поезде. *(Дети строятся в паровоз за ведущим).*

**Ведущий:** Приготовьтесь, ждет игра, в путешествие пора.

Новым играм старт даем, в путешествие идем.

Пусть на каждой остановке станем сильны мы и ловки.

*Дети едут круг паровозиком под музыку, воспитатель раздает каждому косичку, и останавливаются.*

**Ведущий:** Вот и первая остановка, под названием **– «Разминка»**. Для того чтобы отправиться навстречу приключениям, надо подготовиться. И поможет нам в этом разминка. На разминку шагом марш! *Дети перестраиваются в три колонны.*

*Разминка с косичкой.*

1. *И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках внизу:*

* *руки вверх, встать на носки, посмотреть на косичку;*
* *опустить косичку за голову, опуститься на всю стопу;*
* *руки вверх, встать на носки, посмотреть на косичку;*
* *и.п.*

1. *И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с косичкой вверху:*

* *1- 2 – наклон вперед;*
* *3-4 - и.п.*

1. *И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках наверху:*

* *наклон вправо;*
* *и.п.*
* *наклон влево;*
* *и.п.*

1. *И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, с косичкой вверху:*

* *наклониться, положить косичку на пол (ноги в коленях не сгибать);*
* *выпрямиться, руки за голову;*
* *наклониться, взять косичку;*
* *и.п.*

1. *И.п.: о.с., косичка сзади в опущенных руках:*

* *отвести назад правую согнутую ногу, дотянуться ступней до косички;*
* *и.п.*
* *отвести назад левую согнутую ногу, дотянуться ступней до косички;*
* *и.п.*

1. *И.п.: о.с., руки внизу, держат косичку за концы:*

* *перешагнуть вперед через косичку правой ногой;*
* *перешагнуть вперед через косичку левой ногой;*
* *перешагнуть косичку назад правой ногой;*
* *перешагнуть косичку назад левой ногой.*

1. *И.п.: о.с., косичка на полу.*

* *прыжки через косичку вперед-назад, влево - вправо, ноги скрестно – ноги врозь.*

*Дети поднимают косички, перестраиваются в колонну по одному, передвигаются паровозом по залу и отдают косички воспитателю.*

**Ведущий:** Следующая остановка – **«Площадь для игр с мячом»**.

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова – мчится вскачь,

Ну конечно, это… *(мяч – ответы детей).*

Всех наших игр с мячом не счесть: так много их на свете есть.

И на земле, траве, на воде, и даже на снегу мы играем с мячом! Первая наша игра называется *«Не зевай!».*

*Ведущий берет в руки мяч. Дети встают вокруг него в круг спиной к центру. Ведущий начинает отсчет от одного до пяти. После числа 5 называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, - быстро обернуться и поймать мяч. Игра проводится несколько раз.*

**Ведущий:** Вот как весело мы играем в мяч. А теперь мы познакомимся с новой игрой – *«Найди мяч»*. Только для нее нам нужен мяч другой – маленький. Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга, держат руки за спиной. В центр круга встает водящий. Играющие передают мяч друг другу за спиной. Задача водящего – угадать, у кого находится мяч: обращается к игроку: «Покажи руки!». По этому требованию игрок должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил мяч, становится водящим.

Мы покидаем гостеприимную «Площадь для игр с мячом» и передвигаемся дальше. Остановка называется – **«Загадочная»**. Здесь необходимо отгадать загадки.

1. *Лишь ловких, сильных любит он,*

*С ним место встречи – стадион.*

*И если хочешь побеждать,*

*Придется с ним судьбу связать.* ***(Спорт)***

1. *Из десятков разных стран*

*Собрались спортсмены к нам.*

*Сальто крутят тут гимнасты,*

*Бегунов забеги часто,*

*Здесь играют все в футбол.*

*Что ж за комплекс я нашел?* ***(Стадион)***

1. *То вприпрыжку, то вприсядку*

*Дети делают …****(Зарядку)***

1. *Спортсмен надел для тренировки*

*На ноги мягкие …* ***(Кроссовки)***

1. *Не легко ее добыть,*

*Надо храбрым в схватке быть.*

*Только тем она дается,*

*До последнего кто бьется.* ***(Победа)***

**Ведущий:** Давайте переедем на следующую остановку, которая называется **«Волшебный обруч»**.

Обруч – круг для физкультуры, круг получше рассмотри.

Видишь, можно в нем кататься, как в машине, - раз, два, три.

А еще нам обруч можно по земле катать,

В обруч, словно в прыгалки, взять и поскакать.

*(Пока идет чтение стихотворения, воспитатель раскладывает дорожку из обручей для прыжков –1- 2-1-2-1-2-1 и ставит по 2 обруча для пролезания).*

*(Дети перестраиваются в 2 команды и строятся в колонны друг за другом).*

*Проводится эстафета с прыжками и ползанием.)*

**Ведущий:** А теперь все берут по обручу, и в путь мы отправляемся на машинах. *(Дети держат обруч («руль») двумя руками и едут в колонне друг за другом под музыку. По пути отдают обручи воспитателю и садятся на стулья/скамейки).*

Вот мы и добрались до следующей остановки – **«Поэзия о спорте».**

*(Дети читают стихи о спорте).*

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым

И веселым целый день!

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд!

В одном мы верим искренне и свято:

Все те, кто любят спорт, все те, кто верят в спорт -

Надежные, ребята.

**Ведущий:** Вот, что мы знаем о спорте. Но нам дальше путь держать.

*(Дети строятся в паровозик и под музыку перемещаются к следующей станции).*

А вот и остановка – **«Веселые мешочки»**. Эти мешочки не простые, а волшебные. Кто с ними знается, кто с ними занимается, тот станет стройным и прямым. Прошу вас разделиться на 2 команды и стать в затылок друг другу. С мешочком на голове необходимо дойти до кегли, обойти ее и вернуться обратно, передав мешочек следующему. Это упражнение поможет выработке правильной осанки.

*(Проводится эстафета с мешочком на голове).*

**Ведущий:** Отлично, ребята! Справились с заданием. Но ведь мешочки можно и метать. Сейчас мы и проверим, кто самый меткий.

*(Проводится эстафета с метанием мешочков)*.

Первый с мешочком в руках бежит до линии и бросает в корзину. Затем возвращается и касанием руки передает эстафету дальше.

**Ведущий:** Спасибо волшебным мешочкам! Переезжаем дальше. *(Дети останавливаются и садятся на веранде).* **«Буквенная»** - называется наша остановка. Здесь мы с вами узнаем слова, которые дружат со спортом. Необходимо быть очень внимательным и проявить смекалку, сообразительность.

*(Ведущий показывает слово* ***«ГОЛ»*** *и спрашивает:*

* думающая часть тела – голова;
* птица – голубь;
* напарница нитки – иголка.

Слово ***«ПАС»****:*

* и томатная, и зубная, и творожная – паста;
* сладкое лакомство – пастила;
* пчелиный городок – пасека.

Слово ***«ТИР»***:

* «купание» одежды – стирка;
* линия из коротких черточек – пунктир;
* городское жилище – квартира.

Двигаемся дальше. Остановка – **«Внимательная»**.

Все мы поиграем в игру – *«Слушай сигнал»*. Вы будете исполнять команды, которые я произнесу не словами, а с помощью предмета – свистка *(показать детям свисток)*. Прошу вас встать в круг. А теперь внимательно слушаем сигналы! По сигналу «один свисток» вам надо будет легко и спокойно побежать по кругу. Попробовали! *(Ведущий свистит один раз, дети бегут по кругу).* «Два свистка» - встать на носки, руки в стороны, и так идти по кругу. «Три свистка» - идти по кругу в другую сторону. «Длинный свисток» - присесть на месте. Все запомнили? Тогда начинаем игру.

*(Проводится игра).*

Вот и подошло к концу наше путешествие. Понравилось вам? *(Ответы детей).*

Вы показали себя настоящими спортсменами!

Тех, кто в спорте побеждает,

Непременно награждают

И подарки им дают.

Как награды те зовут? *(призы)*

Этот знак не продают,

А торжественно вручают.

За спортивные успехи

Им лишь лучших награждают. *(Медаль)*

*(детей награждают медалями. Под музыку уход.)*