**Физкультурный досуг «Друзья спешат на помощь»**

**Старший дошкольный возраст**

***Цель:*** воспитывать чувство сопереживания ближнему, командное товарищество

Сегодня у нас в нашем зале большом

Ходил почтальон необычным письмом.

А на конверте написано ясно –

Вручить ловким, дружным и добрым ребятам!

- «Ловким, дружным, добрым ребятам!» а это точно нам письмо? *(ответы детей)*

- Давайте проверим, какие вы дружные, ловкие, добрые.

***Игра «Сороконожка»*** *Дети строятся в две колонны, кладут руки на плечи впередистоящего. По сигналу колонны начинают движение вперед, огибают кегли и возвращаются назад.*

Трудно жить сороконожке,

Бегать быстро по дорожке,

Сорок ног тебе не шутка,

А задачка из задач.

Как поставить вровень ноги,

Чтоб избегнуть неудач?!

-Молодцы! Теперь стало ясно, что письмо адресовано нам. Давайте его откроем.

Здравствуйте, ребята!

Пишут вам - зверята.

В сказочном лесу живем,

А от вас мы помощь ждем.

Приходите к нам скорей,

Ведь зима уж у дверей!

-Ну что, поможем сказочным героям? Значит, пора отправляться в сказочный лес.

На ваших лицах улыбка.

У всех прекрасное настроение,

А это значит, что мы начинаем

Наше сказочное приключение!

-А куда же нам идти? Нам подскажут стихи:

***Ходьба друг за другом***

Отправляемся вперед,

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

***Прыжки на двух ногах с продвижением***

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок

Прыгать весело, дружок!

***Бег друг за другом***

В беге с хитрою лисой

Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг, лужайка –

Что есть силы, мчится зайка.

Рано утром по росе

Не догнать его лисе.

***Бег с высоким подниманием колен***

Резвый лось молодой,

Мы поскачем с тобой

По полям, по лугам,

По дремучим лесам.

Будет ветер свистеть,

Будем птицей лететь!

***Спокойная ходьба***

Вместе дружно мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко.

Кто же прячется от нас?

Мы найдем его сейчас!

-Вот мы и попали в сказочный лес. Посмотрите, на пенечке сидит медвежонок.

-Здравствуй, медвежонок! Что у тебя случилось?

Медвежонок: Я готовился к зиме, хотел еще 2 горшочка медом наполнить, ведь у меня много друзей. Но горшочки разбились, и что теперь делать?

-Ребята, поможем мишутке починить горшочки? *(ответы детей)*

***Эстафета «Собери горшочек»*** *Дети делятся на две команды. На другом конце зала лежат «осколки» двух горшочков разного цвета. Игроки по очереди приносят по одному осколку и собирают горшочки.*

-Вот, мишка, мы и починили твои горшочки. *(Мишка благодарит и уходит)* А нам пора отправляться в путь.

***Ходьба парами***

Дальше по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

-Посмотрите, какая ёлочка на опушке.

***Упражнение для профилактики плоскостопия «Ёлочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Были бы у елочки ножки,Побежала бы она по дорожке,Заплясала бы она вместе с нами,Застучала бы она каблучками. | *Ходьба. Не отрывая носков от пола**Перекат с носки на пятку**Приподняться на носки и**Опуститься на всю стопу* |

-А это кто под елочкой плачет? Это же лисички-сестрички.

Лисички: Хотели мы построить себе домики на зиму, да не ледяные, а кирпичные. Кирпичики – то мы собрали, да не успеем справиться до холодов.

-Ребята, поможем лисичкам-сестричкам? *(ответы детей)*

***Эстафета «Строим дом»*** *Дети делятся на две команды. На расстоянии 4м находятся «кирпичики» (конструктор «Элтик»). По команде дети по очереди приносят по одному «кирпичику» и строят домики для лисичек.*

*Лисички благодарят детей и уходят.*

-А нам пора отправляться в путь.

К речке быстрой мы спустились, *Ходьба на месте*

Наклонились и умылись*. Наклоны вперед, имитация*

-Ребята, впереди туман. Давайте его разгоним.

***Упражнение на дыхание***

Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

-Посмотрите, ребята. На камушке сидит ёжик. Здравствуй, ежик, что ты грустишь?

Ёжик: Сорока сказала мне, что на том берегу выросло много яблок на дикой яблоне. Я взял две корзинки, но не могу перебраться, у меня коротенькие ножки.

-Ребята, мы ведь можем перепрыгнуть ручеек и помочь ежику набрать яблок.

***Эстафета «Собери яблоки в корзинки»*** *Дети строятся в две команды: одна собирает красные яблоки, другая желтые.*

-Мы помогли ежику, подготовится к зиме – набрали полные корзинки яблок. Пришло время возвращаться в детский сад. Но как же нам туда попасть? Ежик сказал, что в этом нам могла бы помочь мудрая сова, но днем она спит. Её можно разбудить, если позвонить в волшебный колокольчик. А где колокольчик спрятан мы узнаем, если отгадаем загадку:

Я в красной шапочке расту

Среди корней осиновых.

Меня увидишь за версту –

Зовусь я - … *подосиновик*

*Дети находят на полянке среди грибов подосиновик, а под ним колокольчик. Воспитатель звонит в колокольчик, появляется сова. Мудрая сова хвалит детей за помощь лесным жителям, предлагает закрыть глаза, звучит «волшебная» музыка, дети возвращаются в детский сад.*

Глубоко мы все подышим,

Сердце мы свое услышим.

Если медленно подышим,

То весь мир вокруг услышим.

-Вот мы и вернулись из сказочного леса в детский сад. Вспомните, кому мы там помогли? *(ответы детей)* Вы смогли доказать, что вы не только дружные и ловки, но и ДОБРЫЕ, всегда готовы прийти на помощь. Вы все МОЛОДЦЫ!!!