***Конспект физкультурного досуга***

***для детей старшей группы***

***«Будь здоров!»***

**Цели:** Воспитание стремления к здоровому образу жизни, повышение интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Развивать координационные способности детей, ловкость, быстроту движений.

2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, бросать мяч в горизонтальную цель .

3. Воспитывать умение взаимодействовать с партнерами, соблюдая правила игр-эстафет.

4. В игровой форме закреплять представление о важных компонентах здорового образа жизни.

**Инвентарь и пособия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Обручи, вертикально закрепленный на стойках | 2 |
| 2 | Мягкие диски | 12 |
| 3 | Разновысокие дуги | 4 |
| 4 | Кирпичики | 5 |
| 5 | Тоннель | 1 |
| 6 | Кегли | 10 |
| 7 | Мягкие кольца | 2 |
| 8 | Картинки с изображением продуктов | 8 |
| 9 | Обручи | 4 |
| 10 | Мешочки | 12 |
| 11 | Погремушки | 12 |
| 12 | Кубики | 12 |
| 13 | Мячи | 15 |

**Составила:** инструктор физической культуры ГБОУ ШКОЛА № 814 СП № 582

Бык Екатерина Николаевна

Дети под музыку входят в физкультурный зал, стоятся в шеренгу.

Ведущий: *держит в руках игрушечную ворону и письмо.* Здравствуйте, ребята. Сегодня в детский сад ворона принесла необычное письмо. *Читает.* "Помогите, спасите, мы заболели. Ваши друзья из волшебного леса Медведь и Заяц". Ничего не понимаю, может быть почтальон нам что-нибудь объяснит. *Говорит от имени вороны*. А что тут понимать ? Сами виноваты. По утрам не умывались, зубы не чистили, гулять не хотели, только в компьютерные игры играли! Представляете, даже зарядку не делали! Вместо каши по утрам чипсы ели! Конечно, заболели, плачут. Не жалейте их, так им и надо! *Ворона улетает.*

Ведущий: Ребята, мы не можем оставить в беде тех, кто попросил о помощи. Давайте отправимся в волшебный лес к Медведю и Зайцу, попробуем им помочь, научим их вести себя так, чтобы они больше не болели. Приготовьтесь, отправляемся в далекое путешествие.

***1 полоса препятствий "Идем в волшебный лес".***

Дети строятся в колонну, поточным способом под музыку выполняют:

Пролезание боком в вертикально закрепленный на стойках обруч, ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь 2-мя руками, прыжки по мягким дискам "классики", подползание под разновысокие дуги, пролезание боком в вертикально закрепленный на стойках обруч, ходьбу по скамье с перешагиванием препятствий, проползание в тоннель, прыжки из кружка в кружок.

Ведущий: Как далеко нам еще идти! А ведь нас так ждут больные друзья. Придется пересесть на машины скорой помощи. Кто быстрее, соблюдая правила дорожного движения, привезет доктора к Медведю и Зайцу?

*Дети делятся на две равные по силе команды, с помощью воспитателя и инструктора придумывают командам названия, связанные с темой здоровья. После каждой эстафеты или игры ведущий подводит итоги, помогает детям вести подсчет очков.*

***2 эстафета «Машина скорой помощи».***

Перед командой на расстоянии 1м. одна от другой расставлены 5 кеглей. Игрок с мягким кольцом (рулем) в руках змейкой обегает кегли, передает кольцо следующему участнику.

Ведущий: Доктор побывал у Медведя и Зайца, увидел, какие они стали слабенькие, и назначил им витамины. Вы знаете, что такое витамины? Это очень полезные вещества, которые содержатся в здоровой пище: в молоке, в каше, овощах и фруктах. И их совсем нет в чипсах, сладкой газировке и конфетах, которыми объелись Медведь и Заяц. Витамины помогают нам быть здоровыми. Но Медведь и Заяц не могут сами дойти до магазина и купить продукты. Мы им в этом поможем. Что же мы выберем?

*Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.*

*Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он. (*[*http://kladraz.ru*](http://kladraz.ru)*)*

*Ведущий показывает детям картинки с изображением продуктов, дети называют полезные или неполезные продукты.*

***3 эстафета "За витаминами".***

Перед командой на расстоянии 1,5 м один от другого разложены 4 обруча. В первых трех лежат разноцветные предметы: мешочки, погремушки, кубики. В каждом обруче находится столько предметов, сколько игроков в команде. Первый участник бежит и берет из 1, 2, 3-го обручей по 1 предмету, кладет предметы в 4-ый обруч, возвращается к команде.

*Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым  
Не стоит есть чипсы и пить кока-колу.  
Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -  
Во фруктах и в ягодах есть витамины.  
Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной  
Помогут не чипсы, а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,  
В сырах,  творогах, в молоке и борщах...  
Всем нравится сочную, спелую грушу,  
Клубнику, чернику, смородину кушать...  
В различных продуктах - от рыб до малины -  
Для жизни важнейшие есть витамины.* ***(****Г. Шестакова)*

Ведущий: Посмотрите, ребята, на Медведя и Зайца. От правильного питания их щечки порозовели, глазки заблестели, зубки перестали болеть. Но чтобы стать совсем-совсем здоровыми они должны не лениться и каждый день делать очень важные для здоровья дела. Какие? Сейчас мы им подскажем.

*Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…(зарядку).*

*Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Ведь дарит мне здоровье…(спорт).*

*(*http://lecheniedetej.ru)

*Физкультура – враг болезней!  
Всем известно с детских лет.  
В жизни средства нет полезней  
От телесных разных бед.  
  
И душе в здоровом теле  
Доброй, чистой легче жить.  
Значит, надо в самом деле  
С физкультурой нам дружить.*

*(А. Мальцев )*

Ведущий: Ребята, придется вам показать Медведю и Зайцу разные движения. Они, пока играли в компьютерные игры, совсем разучились бегать, прыгать, играть в мяч.

***4 эстафета "Учись прыгать". 2 раза.***

Перед командой на расстоянии 4 м. лежит обруч. Первый участник зажимает мяч между голеней, прыгает вперед, встает в обруч, катит мяч следующему игроку, делает шаг назад, освобождая обруч. Второй также прыгает, катит мяч, встает за первым игроком и т.д. Выигрывает команда, которая раньше построится в колонну за обручем.

Ведущий: Ребята, Медведь и Заяц почти здоровы. Чтобы они окончательно окрепли и забыли про болезни, им надо подружиться с солнышком, воздухом и водой.

*Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.*

*Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.*

*Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом, загорелый,  
Купаешься в реке.*

*Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!*

*(С. Островский)*

***5 игра "Солнце, воздух и вода". 4-5раз.***

Дети с мячами в руках бегают по залу врассыпную. По команде ведущего останавливаются и выполняют условные движения - команда "Солнце" - подкидывают и ловят мяч, команда "Воздух" - выполняют упражнение "моторчик", команда"Вода" - прыгают на месте, зажав мяч между голеней. Игрок, который первым начал правильно выполнять условное движение, приносит своей команде одно очко.

Ведущий: Ребята, посмотрите, бывшие больные стали веселые, жизнерадостные, здоровые. А ведь им доктор ни уколов, ни пилюль, ни микстур не назначал. Медведю и Зайцу помогли стать здоровыми витамины, физкультура, зарядка, прогулки, спорт. Им помог здоровый образ жизни. А вы сами помните правила здорового образа жизни? Давайте проверим.

***6 игра малой подвижности "Чтобы быть здоровым..."***

Ведущий приводит высказывания о ЗОЖ. Если высказывание правильное, дети должны хлопнуть в ладоши, если неправильное - потопать.

*Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку.*

*Чтобы быть здоровым, надо чистить зубы.*

*Чтобы быть здоровым, надо поздно ложиться спать.*

*Чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой*

*Чтобы быть здоровым, надо есть много чипсов.*

*Чтобы быть здоровым, надо много гулять.*

*Чтобы быть здоровым, надо сердиться и капризничать.*

*Чтобы быть здоровым, надо быть добрым и веселым.*

*Чтобы быть здоровым, надо долго сидеть перед телевизором.*

*Чтобы быть здоровым, надо есть продукты - каши, овощи и фрукты*.

Ведущий: Я рад, ребята, что вы много знаете о том, как быть здоровыми. Надеюсь, никто из вас, как Медведь и Заяц, не заболеет. Будьте всегда здоровы.

слова: В. ЛЕБЕДЕВ-КУМАЧ  
  
Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обтирайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!  
  
Ты не кутай  
и не прячь от ветра нос  
Даже в лютый,  
показательный мороз.  
Ходи прямой, а не согнутый,  
как какой-нибудь вопрос!  
  
Всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
  
Бодр и весел  
настоящий чемпион,  
Много песен,  
много шуток знает он.  
А кто печально нос повесил,  
будет сразу побежден!