Физкультурный досуг в старшей группе

«Будьте здоровы!»

Подготовил: инструктор по ФК

О.С. Гуркова

Цель и задачи: Укреплять здоровье детей. Закреплять знания детей о том, как заботиться о здоровье. Упражнять в прыжках на двух ногах и приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ходьбу и бег с преодолением препятствий, а также броски и ловлю мяча. Развивать способы двигательной деятельности, образное мышление, устойчивое внимание. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа: Разучивание стихов, пословиц о здоровье

Ход:

Вход в зал детей под муз. сопровождение «Будь здоров!»

Инструктор: Здравствуйте, дети! Сегодня наше развлечение посвящено самому главному в жизни, а чему, вы сейчас догадаетесь сами.

Здоровье

Купить можно много: игрушку, компьютер,

Смешного бульдога, стремительный скутер,

Коралловый остров (хоть это и сложно),

Но только здоровье купить невозможно.

Оно нам по жизни всегда пригодится.

Заботливо надо к нему относиться. А. Гришин

Дети: Здоровье!

Инструктор: Совершенно верно — это наше здоровье! Дети, что нужно для того чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Инструктор: Дети, вы слышите стук?

Заходит Старичок Здоровячок, постукивая тростью.

Старичок Здоровячок: Здравствуйте, мальчики и девочки! - Здравствуйте!

Инструктор: Извините, дедушка, как Вас зовут?

Старичок Здоровячок: Я — старичок Здоровячок, но у меня заболела спина, не подскажете, что мне нужно сделать? — Ответы детей

Инструктор: Дети, давайте покажем старичку Здоровячку, как мы укрепляем наше здоровье.

ОРУ с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; З — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2–3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1–2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3–4 — вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8–10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—б раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1–8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3–4 раза).

Старичок Здоровячок: Ух, ты, а спина моя перестала болеть! (подскоки на месте). Дети, а что вы ещё умеете делать? — Ответы детей

Инструктор: Старичок Здоровячок, дети наши знают ещё стихи, сейчас они тебе их расскажут.

Дети:

Будьте здоровы

1-й ребёнок

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.

2-й ребёнок

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)

Инструктор: Дети, давайте пригласим старичка Здоровячка с нами поиграть!

Старичок Здоровячок:

Эстафеты:

1. «Обойдёмся без таблеток» Ход игры: играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 50 см друг от друга лежат мягкие модули — «Таблетки». По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, начинают совершать прыжки на двух ногах по мягким модулям «Таблеткам» до конуса-ориентира, а обратно бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

2. «Витаминка» Ход игры: дети делятся на две команды. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу иструктора первый игрок бежит до обруча и ударяет мячом в него, ловит его двумя руками и бежит обратно, передает следующему, а сам встаёт в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Старичок Здоровячок: Какие вы ловкие, быстрые и весёлые ребята!

Инструктор: Да, старичок Здоровячок, мы такие!

Подвижная игра: «Мы весёлые ребята».

Дети стоят по одной стороне площадке за чертой. На противоположной стороне площадке, также проведена черта. Сбоку от детей или в центре площадке, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем. Дети хором произносят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, салит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет линию, считается осаленным. Он садится на скамейку. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Дыхательные упражнения.

Старичок Здоровячок: Дети, вы знаете пословицы о здоровье? — Ответы детей.

1. Чистая вода — для хвори беда.

2. Чистота — залог здоровья.

3. В здоровом теле — здоровый дух

4. Здоров будешь — все добудешь.

Какие вы умные, я тоже знаю одну пословицу:

«Ум да здоровье дороже всего!»

Мне с вами понравилось, но пора идти дальше. Желаю хорошего настроения!!!

Будьте Здоровы! — Угощает витаминами и уходит.

Под бодрую музыку дети выходят из зала.