Физкультурный досуг для детей старшей группы

Тема: «Путешествие на остров Здоровья».

**Цель:**  Формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание   заниматься   физкультурой и закаливанием, выполнять правила   гигиены.

Ход досуга

В празднично украшенный зал входят дети и встают полукругом.

 **Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит? А что такое здоровье? Сегодня я хочу пригласить  Вас отправиться в путешествие  на остров «Здоровья». Вы согласны?

Чтобы были вы красивы.
Чтобы не были плаксивы.
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!
Чтобы громче пелись песни.
Жить, чтоб было интересней!
Нужно сильным быть, здоровым.
Эти истины не новы.
Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране.
Где живёт здоровье ваше.
Все ли знают?
Дружно скажем… «ДА»

 **Ведущий.** Тогда отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку «Путешествовать прекрасно» идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Останавливаются возле импровизированной станции. Ведущий громко объявляет название станции.

**Станция «Зарядкино».**

Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день?

Утром рано спозаранку
Выходите на полянку.
Расправляйте дружно спинку.
Будем делать мы разминку
Утром рано мы проснулись.
Потянулись, улыбнулись.
Всем давно вставать пора.
На зарядку детвора.

(Дети делают зарядку под муз, «Если добрый ты…»)

**Ведущий.** Едем дальше! (Дети паровозиком едут дальше).

Станция «Чистюлькино».(За дверью слышится громкий плач.)

**Ведущий.** Что случилось?

(Входит взлохмаченный Незнайка с грязными пятнами на лице и руках. Рубашка застёгнута, как попало).

**Незнайка:**

Одеяло убежало.
Улетела простыня.
И подушка как лягушка.
Ускакала от меня.
Я за свечку, свечка в печку!
Я за книжку, та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю.
К самовару подбегаю.
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

 **Ведущий.**

Незнайка только носик мочит.
Умываться он не хочет.
Как, ребята, называется.

Тот, кто плохо умывается?

 **Ведущий:** Ребята**,** а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом.

(Ответы детей)

 **Ведущий:** Это мы сейчас проверим.

**Эстафета «Перенеси предметы гигиены»**

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

 **Ведущий:** Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась  в том, что вы все знаете правила гигиены. Незнайка, иди, умойся хорошо и присоединяйся к нам.

 **Ведущий:** Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло необычное письмо с далекого острова «Здоровья». Давайте его прочитаем. (читает письмо).

«Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы хотите быть сильными, ловкими и здоровыми. На нашем острове пираты спрятали клад, который поможет вам стать самыми крепкими и здоровыми. Вы хотите его найти? Тогда в путь. На острове вы найдете мои подсказки»      (Попугай Быстрое крыло)

 **Ведущий:** Наша команда самых сильных и смелых ребят готова отправиться в путь. Но сначала нужно собрать рюкзак - взять с собой кое, какие предметы.

**Эстафета. « Собери рюкзак».**

Каждый участник команды выбирает один предмет для путешествия и объясняет, для чего он нужен (бинокль,  кружка, ложка, веревка, спасательный круг, аптечка, игрушки и т. д.)

 **Ведущий:** Ну, вот мы и готовы,  отправляемся. Команда под музыку совершает круг почета садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке - звучит музыка - (шум воды).

**-** Ну, вот мы и на острове. Будьте внимательны, попугай оставил нам подсказки. Ищите их.

**Эстафета «Тоннель».**

Пройти через тоннель, захватив из него 2 мяча (волшебные кокосы)

**Эстафета «Кенгуру».**

(Дети делятся на две команды) Перед каждой командой  корзина,  в 6-7 от стартовой линии  установлена поворотная стойка. У первых участников  между коленями зажат мяч. По сигналу первые участники прыгают на двух ногах до поворотной стойки. Затем с мячом в руках бегом возвращаются к своим командам, передав мяч следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие  участники выполняют те же действия)

**Эстафета «Гусеница»**

(Дети делятся на две  команды. Участники эстафеты в каждой команде выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, расставив ноги на ширине плеч. Участник, замыкающий каждую колонну, начинает ползти на животе вперед между ногами игроков  своей команды. Тут за ним поточно ползут и остальные. Первые участники, достигшие направляющих своих колонн, принимают заданное исх. пол. Следующие  участники выполняют те же действия).

 **Ведущий:** следующие задания пройти через болото и сложить костер.

Перейти через “болото” с помощью кирпичиков.

Собрать веточки для костра и сложить. Дети садятся вокруг костра.

 **Ведущий:** Ребята, вы знаете, что костер без надобности жечь нельзя. Вот мы сейчас переправлялись через болото, все вымокли и замерзли, у костра мы сможем высушить обувь и одежду (беседа о пользе и вреде огня). Как вы думаете, почему мы смогли преодолеть препятствия на острове? (Ответы: потому что мы друзья, мы вместе).

Исполняют песню Шаинского «Если с другом вышел в путь»

  **Ведущий.**Сундук с кладом может открыться, если  мы отгадаем загадки.

**Загадки.**

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

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Вот так чудо-чудеса!
Подо мной два колеса.
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу. (Велосипед)

И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой. (Душ)

 Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,
На коньках учись кататься.(каток)

 **Ведущий:** Ребята, мы  отгадали загадки  и сундук открылся. (Дети находят в нем яблоки)

Здесь  ВИТАМИНЫ – бананы.

дети садятся верхом на гимнастическую скамейку и изображают греблю веслами на лодке - звучит музыка- (шум воды).

 **Ведущий**: Ну, вот мы и дома. Молодцы, ребята. Вы сумели преодолеть все препятствия и найти клад. Почему?

Очень рада я  за вас сегодня
И совет такой вам дам –
Занимайтесь физкультурой
По утрам и вечерам!
А за праздник наш весёлый
Я вас всех благодарю.
(Под весёлую музыку дети выходят из зала)