

# Спортивный досуг для старшей группы

«Справа – лето,

Слева – лето,

До чего ж приятно это!»

**Цель:** Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Закреплять умение участвовать в спортивных играх с элементами соревнований, способствующих развитию ловкости, силы, быстроты.
- Совершенствовать навыки выполнения основных движений: бег, прыжки.
- Воспитывать волевые качества, развивать стремления к победе и уверенности в своих силах, учить получать радость от своих результатов.

Оборудование: 4 обручи, 8 кочек, 6 -8 конусов, 2 дорожки для ходьбы, 2 мяча, веревки (ленты, скакалки), магнитофон, аудиозаписи.

Ход:

Воспитатель приглашает детей на весёлую зарядку:

«1,2 – по порядку,

3,4 – стройся в ряд

На весёлую зарядку

Приглашаю всех ребят.

Рано утром не ленитесь

на разминку становитесь...»

Звучит песня «Хорошее настроение» (дети выполняют спортивную зарядку под музыку)

**Воспитатель:** Чтобы было интересно играть, разделимся на 2 команды. (Прикрепляем эмблемы, дети делятся на две команды).

**1 эстафета «Сороконожка».** Команды строятся в две колонны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться. В таком положении «змейкой» дети преодолевают различные препятствие. Выполняют задание:

1.Пройти по кочкам.

2.Пройти по узенькому мостику.

3.Пройти «Змейкой между предметами».

4.Обойти широкое озеро.

При выполнении задания дети не должны отцепляться друг от друга).

**2 эстафета «Паук».** На линии старта лежат 2 обруча. Каждая команда встает в свой обруч. Теперь обвяжите каждую группу веревкой за пояс, получатся два «паука». По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки продвигаться к финишу, где лежат 2 обруча, в которые они должны встать.

**Воспитатель:** Молодцы, вы не только быстрые, но и ловкие!

Следующая игра.

**4 эстафета «Прыжки с мячом»** (Мяч зажат между коленями, необходимо прыжками допрыгать до флажка, возвращаться бегом обратно, передать мяч следующему).

*Входит доктор Пилюлькин.*

*Доктор Пилюлькин.* Здравствуйте! Врача вызывали? У кого тут голова болит и в горле першит?

**Ведущий.** Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходиться в детский сад нельзя, можно заразить других.

*Доктор Пилюлькин.* А я принес все необходимое для лечения. (вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки).

Сейчас всех лечить буду. Подходит к детям трогает лоб, заглядывает в рот, в уши....

**Ведущий.** Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

*Доктор Пилюлькин.* Как, без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты. Сейчас, сейчас всем поставлю прививки, и дам таблетки, а то вы заболите.

**Ведущий.** А можно и не болеть. Вот послушайте, что мы вам расскажем

**1 ребенок:**

Рано утром, умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

**2 ребенок:**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

**3 ребенок:**

Надо всем нам постараться

И привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти!

**Ведущий.** Ну, теперь вам доктор понятно, что нужно делать, чтобы не болеть?

*Доктор Пилюлькин.* Да. Мне все ясно. Теперь, я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли. А можно я тоже с вами буду заниматься? Я тоже придумал эстафету.

**5 эстафета: Пронести мешочек на голове** (при этом выпрямив спину) до ориентира, взять его в руку и бегом вернуться, передать эстафету.

**6 эстафета: «Спина к спине»** Игроки поворачиваются друг к другу спинами. На уровне их пояса между ними вкладывают мяч. Ребята должны удерживать его локтями, сложив руки на животе. В таком положении необходимо пробежать несколько метров. Оббежать намеченную заранее преграду, а затем вернуться обратно. При этом мяч не должен упасть.

**7 эстафета «Пройди через обруч».** Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

**Ведущий:** Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное – не победа, а участие. Мы желаем вам всего самого наилучшего. Спасибо всем нашим участникам!  
А сейчас всем предлагаю выпить сок.