

МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

## **Физкультурный досуг**

# ***"Путешествие в страну здоровья"***

**Подготовили и провели:**  
воспитатели разновозрастной группы  
Маколова С.С., Панкова Е.Н.

**Дата и время проведения:** 18.03.2016г., 10.30ч.

с. Александровка, 2016 г.

**Цель:** Повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость. Воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений.

**Оборудование:** Обручи, мячи, канат, воздушные шары, “лабиринт”.

**Воспитатель:**

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на спортивном празднике. Сегодня мы с вами совершим необыкновенное путешествие в страну здоровья. Мне очень интересно узнать какие сказки вы знаете? *(Ответы детей.)* Молодцы! Вы знаете очень много сказок.

– А как вы думаете, кто обычно побеждает в сказках? Какими должны быть герои? *(Ответы детей.)*

Хорошо, вы правильно сказали. В сказках всегда побеждают добрые, смелые, сильные, ловкие, быстрые. А как вы думаете, в реальной жизни, а не сказочной людям необходимо быть добрыми, сильными, смелыми? *(Да.)*

– Но сначала, как настоящим спортсменам, нам необходимо провести разминку.

*(Построение детей.)*

Дети под музыку выполняют разминку.



Эй ребята, что грустите!?  
На разминку становитесь,  
Справа – друг и слева – друг!  
Вместе все в веселый круг!  
од веселые напевы  
Повернемся вправо, влево.  
уки вверх и руки вниз,  
Снова вверх и наклонись!  
Вправо влево головою!  
Руки вверх, перед собою!  
Топни правой ногой!  
Вправо шаг, на месте стой!  
Топни левой ногой, влево шаг и снова стой!  
Повернись направо к другу,  
Правую дай руку другу.  
Повернись налево к другу,  
Левую дай другу руку.  
Шаг назад и два вперед!  
Влево вправо поворот!  
Покружимся, повернемся,  
Снова за руки возьмемся,  
Три шага вперед, дружок!  
Станет тесным наш кружок!

**Воспитатель:**

– Молодцы! А сейчас мы разделимся на 2 команды. *(Построение детей в 2 колонны.)*

Чтобы узнать чья команда победила, мы по итогам эстафет будем выстраивать башни. И чья башня окажется выше, та команда победила.

### Эстафеты:

1. Первая эстафета **“Теремок”** (у каждой команды есть обруч – это теремок, вам необходимо, как можно быстрее заселить его жителями). Нужно взять игрушку перенести ее в обруч и вернуться в конец команды.



2. Вторая эстафета **“Сказочный лес”** (вам необходимо преодолеть дремучие заросли и пролезть через пещеру).



3. Третья эстафета **“Колобок”** (каждой команде, вручается колобок (мячик), вам необходимо, как сказочному герою, как можно быстрее пройти путь, и не попасться хитрой лисе).



4. Четвертая эстафета **«Собери букет»**. Перед командами в обручах лежат «цветы». Каждый участник команды бежит до обруча, берет цветок и возвращается обратно. Когда прибежит последний участник, цветы собирают в один букет. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.



5. «Волшебные камешки» (мешочки). Необходимо на теннисной ракетке пронести не уронив «волшебные камешки» до ориентира и вернуться назад к команде. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.



6. «Репка» (Репка – это канат, и сейчас мы посмотрим чья команда окажется дружнее и сможет вытянуть репку).



### Подвижная игра «Полет насекомых»

Игра проводится под сопровождение бубна. Пока звучит бубен, «насекомые» летают по всей площадке, стараясь не наталкиваться друг на друга. Когда бубен останавливается, присаживаются на корточки – отдыхают «на траве и цветах». Игра проводится 3-4 раза.



– Итак, последний конкурс «Мыльные пузыри» (воздушные шары). Выигрывает та команда, которая быстрее перекинет мыльные пузыри на сторону противника. (Дети под музыку перекидывают воздушные шары через сетку).



**Воспитатель:**

– Подведем *итоги*. (*Дети выстраиваются в 2 шеренги.*) Башни получились одинаковой высоты – победила дружба!

Наш праздник завершается,

Но мы грустить не будем.

Пусть будет мирным небо

На радость добрым людям.

Пусть дети на планете

Живут, забот не зная,

На радость мамам, папам

Скорее подрастая!

Спасибо! Наше “Путешествие в страну здоровья” закончено.