

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 76»

Конспект

Физкультурного досуга

Тема: «Наступают холода – физкультура нам нужна!»  
для детей старшей группы

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
Шелковникова Е.Н.

Цель: прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

Развивать двигательные умения и навыки: быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений.

Воспитывать нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение добиваться поставленной цели; формировать чувство коллективизма, интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Содействовать укреплению здоровья; развивать сердечно – сосудистую и дыхательную систему, опорно – двигательный аппарат.

### Ход развлечения

Инструктор: Осень в окна постучалась,

Дождь и ветер принесла!

Наступают холода!

Только это не беда!

В зал спортивный в этот час,

Пригласим сегодня вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Инструктор: А скажите – ка, ребята, что нужно делать по утрам?

Дети: Зарядку.

Ребенок:

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

Инструктор: правильно!

Чтобы нам не болеть и не простужаться, Мы зарядкой всегда будем заниматься!

Проведем сейчас разминку вместе с вами!

*Под музыку «Веселая зарядка» дети вместе с инструктором выполняют упражнения.*

*Дети садятся, в зал входит гостья.*

Доктор Пилюлькина:

Так спешила, так спешила,

Не могла я опоздать!

Мне недавно сообщили,

Что без осмотра не могут дети  
Соревнования начинать!

Инструктор: Кто вы? Как же вас зовут?

Доктор Пилюлькина:

Меня зовут Микстура Пилюлькина, я внучка знаменитого доктора Айболита.

Инструктор: здравствуйте, Доктор Пилюлькина. Ах, доктор, как вы вовремя.

Вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. И нам очень нужна ваша помощь: вы должны осмотреть юных спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор Пилюлькина: *(Спрашивает и осматривает детей.)*

Хорошо, хорошо. Дети, Вы зарядкой занимались?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Утром все вы умывались?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Пили чай с малиной?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Не болеете ангиной?

Дети: Нет!

Доктор Пилюлькина: Каши манной все поели?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Все здоровы, в самом деле!

Вы только посмотрите!

Какие здоровые дети!

Я очень довольна осмотром!

Доктор Пилюлькина:

Выдаю я заключение:

Вы готовы все к движеньям!

Инструктор: Ребята, если Доктор Пилюлькина, говорит, что все здоровы, можно начинать соревнования!

Доктор Пилюлькина: А мне пора на осмотр в другой детский сад, оставляю вам витамины:

Чтобы вырасти здоровым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Физкультурой занимайтесь,

И здоровье укрепляйте!

До свиданья, детвора!

Всем привет! Физкульт – ура!

Дети: До свидания!

Заниматься нам не лень,  
Физкультурой каждый день!

Инструктор: А мы продолжаем наш праздник, сегодня будут соревноваться 2 команды.

За каждую успешно пройденную эстафету команда будет получать «витаминку», а в конце мы подсчитаем, у кого их больше. Команды, готовы к соревнованиям?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда, мы начинаем.

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить вам очень нужно!

*1. Эстафета: «Попрыгунчики»*

Игра-эстафета проводится под музыку. Игра заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места (в другом конце зала). Дети прыгают до конуса, берут мяч в руки, возвращаются и передают мяч следующему. Побеждает команда, успешно выполнившая задание первой.

Инструктор: Девчонки и мальчишки, внимание, внимание!

Есть для вас еще одно веселое задание!

Проползти здесь быстро нужно!

*2. «Тоннель».* По сигналу участник команды пролезает через тоннель, обегает ориентир, возвращается назад бегом и передает эстафету следующему участнику.

Инструктор: заслужили наши спортсмены витаминки? (*спрашивает воспитателя*).

Молодцы, друзья, а наши соревнования продолжаются!

Ребята, вы бегали, прыгали, лазали?

Дети: Да!

Инструктор:

Мы продолжаем наши соревнования,

И вот вам новое задание!

*3. «Ловкие гимнасты».* По сигналу ведущей, первые участники бегут змейкой между кеглей с лентой в руке, огибают конус, передают ленту и встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Инструктор: сейчас мы проверим какие ловкие у нас ребята!

*4. «Не урони».* Первый участник держит в руках две палочки параллельно, перпендикулярно на палочки ставят корзинку, необходимо обогнуть конус и передать палочки следующему игроку.

Игра «Витаминные гонки». Дети под музыку собирают фрукты и овощи, каждая команда в свою корзину.

Инструктор: Молодцы, ребята! Со всеми заданиями вы справились. Сейчас мы посчитаем, сколько «витаминок» получила каждая команда.

Ребята, посмотрите, а вот и сюрприз для вас – Доктор Пилюлькина оставила нам настоящие витамины!

*Воспитатель раздает витамины детям.*

Инструктор: Ребята, вам было весело?

Я думаю, что эти соревнования помогли вам стать дружнее, добрее и, конечно же, здоровее!

Дети: С физкультурой мы дружны!

Нам болезни не нужны!

*Дети под спортивный марш уходят из зала.*