**СПОРТИВНЫЙ, ВЕСЕННИЙ ДОСУГ.**

Старшая группа.

Цель: Организовать активный отдых детей дошкольного возраста.

Задачи:

Закреплять у детей интерес к выполнению физических упражнений.

Способствовать развитию функциональных систем организма и координационных способностей ребёнка.

Совершенствовать двигательные умения и навыки.

Воспитывать смелость, решительность, уверенность в своих силах, умение взаимодействовать в коллективе.

Воспитатель: Наш спортивный досуг посвящается наступлению весны.

Вашу находчивость, смекалку, будет оценивать жюри. Поздороваемся.

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым – никогда не унывай,

В спорте честно побеждай.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям, физкульт – привет!

Команды поприветствуем друг друга.

Команда пингвинов:

«Мы пингвины просто класс победить попробуй нас!»

Команда медвежат:

«Напролом мы, как медведи – смело движемся к победе».

Дети выстраиваются в две команды.

Эстафета:

 «Бегом от болезней»

(Две команды. Бег до ориентира и обратно с массажным мячиком в руках, передавая мячик другим игрокам).

Ведущий:

Если хочешь быть умелым, сильным, стройным, умным, смелым. Научись любить скакалки, мячи, обручи и палки.

Эстафета: «Ловкие прыгуны»

(Две команды. Прыжки из обруча в обруч, перепрыгивая «лужи»).

Эстафета: «Попади в обруч»

(Две команды. Дети по очереди бросают мячик в обруч).

Ведущий:

Кто из вас ребята знает, что нам в спорте помогает, и полезно нам всегда?

Конечно – солнце, воздух и вода!

 4. Эстафета:

 «Нарисуй солнышко»

(Бег с пролезанием под дугой, добежать до планшета, нарисовать лучик на солнышке).

Ведущий:

Чтоб здоровья не терять, нужно каждый день гулять, свежим воздухом дышать

Дыхательная гимнастика.

(Дети, обе команды, в кругу).

\*Тихо, тихо мы подышим, сердце мы своё услышим.

(вдох, выдох)

\*Гуси высоко летят, на детей они глядят. (руки поднять в стороны – вдох. Руки опустить вниз – со звуком «г-у-у-у»

\*Маятник. Влево - вправо. Влево – вправо, а затем начнём сначала. (руки на поясе, наклоны в стороны)

\*Радуга, обними меня!

1 полный вдох носом с разведением рук в стороны

2 задержать дыхание на 2-3 мин

3 растягивая губы в улыбке, произнося «с-с-с» выдыхая воздух и втягивая в себя живот, выдыхая обнять себя

4 Солнце мы хлопками встретим, так полёт мы свой отметим. Хлопок руками на головой с подпрыгиванием.

Ведущий:

Овощи и фрукты – полезные продукты – это праздник для ребят,

Для здоровья витаминный клад!

6.Эстафета:

 «Полезные продукты»

Чтоб здоровым быть – учтите вы заранее, что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам, не сладости ищите, ищите витамины!

(Две команды. Добежать до противоположной стороны зала за картинками. Дети выбирают картинки с полезными продуктами).

7.Конкурс:

 «Отгадай загадку»

(Обе команды по очереди разгадывают загадки).

1.Гладко, душисто, моет чисто. Нужно что у каждого было. Что ребята это? (мыло).

2.Костяная спинка, жесткая щетинка. С мятной пастой дружит, нам усердно служит.

(зубная щётка).

3.Махровое, пушистое, всегда под рукою, что это такое? (полотенце).

4.Дождик тёплый и густой, этот дождик не простой, он без туч и облаков, целый день идти готов. (душ).

5.И сияет и блестит, никому оно не льстит. А любому правду скажет – всё как есть ему покажет. (зеркало).

6. Ускользает как живое, но не выпущу его я, белой пенкой пенится, руки мыть не ленится. (мыло).

7.Хожу, брожу не по лесам, я хожу по волосам, и зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей.

8.Могу я в ней на дно нырнуть, в ней не смогу я утонуть, а если станет глубоко, открою пробку я легко. (ванна).

Ведущий: Вот и подходит наш досуг к концу, слово предоставляется нашему уважаемому жюри.

Жюри объявляет победителей соревнований.

Ведущий:

Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда.

Но добиться результата, невозможно без труда.

Постарайся не лениться – каждый раз перед едой, прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь, ежедневно по утрам.

И конечно закаляйтесь, это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы и легко вам будет жить!