муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Физкультурный досуг в старшей группе «Путешествие на Планету здоровья»

Инструктор по физической культуре
Хвичава Е.В.
Дата: 27.11.2019г.

Программное содержание:

- содействовать развитию желания быть здоровыми;
- систематизировать знания детей о том, как заботиться о своем здоровье;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;
- развивать интерес к спорту;
- развивать двигательные качества.

Предварительная работа: разучивание с детьми пословиц о здоровье, разучивание девиза команды и стихов.

Оборудование: обручи, большие кубы, конусы, следы, надувные шары, звезда с посланием, подарки для детей, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия

Ведущий: В зал спортивный приглашаем вас! Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас! Сегодня в нашем досуге принимает участие команда «Солнышко» и команда «Звездочки»!

Команды входят в зал, проходят круг почета и строятся друг напротив друга.

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Ведущий:

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку,
- Здравствуйте! – улыбнется он в ответ,

И наверно не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.

Ведущий: Когда мы говорим «здравствуйте», то не только приветствуем друг друга, но ещё и желаем здоровья на долгие-долгие годы.

Ребята, поприветствуйте друг друга. Команда «Солнышко» ваш девиз!

Дети: Спорт друзья нам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!

Ведущий: Команда «Звездочка»!

Дети: Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Ведущий:
Всем ребятам мой привет и такое слово:
Спорт любите с малых лет!
Будите здоровы!
Ну-ка дружно детвора, крикнем все физкульт-ура!!!!

Ребята! Сегодня мы отправимся в космическое путешествие, будем изучать просторы нашей вселенной! Мы с вами будем выходить в открытый космос, где нам придется производить стыковку по 3 корабля.

Подвижная игра «Стыковка» (под быструю музыку дети бегают по залу, на призыв «стыковка по 3» по 3 берутся за руки) Стыковка получилась.

Ведущий: Производить стыковку мы с вами научились. А теперь на космодром!Ой, ребята! Смотрите! На нашем небе появилась необычная

звезда. Она самая яркая и кажется она с каким-то посланием! Давайте прочтем, что же там.
- «Спасите, помогите нам, жителям планеты Здоровья. С нашей королевой произошла беда, он перестала следить за своим здоровьем и всем жителям запретила это делать. Потому что Лень – царица планеты Болезни, околдовала ее. Если вы нам не поможете, то наша планета скоро погибнет. Помогите, пожалуйста»!
Ведущий: Ребята, вот это история. А вы знаете, где находится планета Здоровья, я не знаю. Но думаю, что мы ее обязательно найдем. Отправимся с вами на помощь? На чем же мы доберемся до планеты? (Дети предлагают). Правильно! Нам нужно построить ракету! Ребята, занимайте свои места на космодроме! Капитаны, построить команды!
Ребенок: Мы летим к другим планетам!
Объявляем всем об этом!
Весь детсадовский народ с нами просится в полет!
Ну, раз ребята все хотят полететь, значит, мы полетим! Но для начала нам нужно размяться! Я предлагаю вам сделать небольшую разминку!
Разминка «Космодром»
Все готово для полета, / Дети поднимают руки вверх, вперед, вверх.
Ждут ракеты всех ребят. / Соединяют пальцы над головой, изображая ракету.
Мало времени для взлета, / Маршируют на месте.
Космонавты встали в ряд. / Встать прыжком – ноги врозь, руки на пояс.
Поклонились вправо, влево, / Наклоны в сторону.
Отдадим земной поклон. / Наклоны вперед.
Вот ракета полетела, / Прыжки на двух ногах.
Опустел наш космодром. /Приседают на корточки, затем поднимаются.
Но ведь у нас с вами пока нет ракеты, нам не на чем лететь! Нам нужно построить ракету! И вот наше первое испытание так и называется «Строим ракету».
Проводится эстафета «Строим ракету»: из больших кубов выстраивается башня с конусом наверху.
Ведущий: Ракету мы с вами на космодроме построили, а теперь проверим все ли готовы к полету. И следующее испытание называется «Центрифуга».
Эстафета «Центрифуга»: дети по очереди обегают вокруг своей ракеты 2 раза и возвращаются на место.
Ведущий: Молодцы ребята! Вот теперь вы готовы к полету! И мы отправляемся в наше путешествие! Приготовились к полету!
Дети имитируют полет на ракете.
Ведущий: И вот перед нами самая первая планета голубого цвета. Она ребята самая сырая и здесь все должны быть очень осторожны, не намочить ноги. Эта планета приготовила нам испытание «Не намочи ноги». Мы будем с вами ходить по космическим следам и прыгать по космическим кочкам.
Эстафета «Не намочи ноги»: дети друг за другом идут по следам, затем прыгают из обруча в обруч, обходят ракету и возвращаются на место.
Ведущий: Молодцы! С этим испытанием вы справились!

В центр зала вылетает шарик голубого цвета с запиской.
Ведущий: Ой, ребята что это? Какое-то послание! «Летите на планету красного цвета».
Ведущий: Следующее испытание нас ждет на красной планете! Приготовьтесь к полету! Вот мы и прилетели на красную планету! Она самая опасная! На ней мы должны быть очень дружными. Вы умеете дружить?
Эстафета «Дружба»: капитаны бегут вокруг ракеты, возвращаются к своей команде, берут за руку следующего игрока, бегут с ним, возвращаются, берут следующего и т.д.
Ведущий: Ребята! Смотрите! Опять послание! ***Шарик зеленого цвета.*** «Вы на правильном пути, летите к самой необычной планете!» Приготовились к полету!
Ведущий: Ну вот мы с вами и прилетели на планету здоровье. Вы наверное очень устали, присаживайтесь на скамеечки, отдохните. Но что-то никого не видно…
Появляется королева, голова обвязана полотенцем, в руках таблетки, лицо испачкано.
Королева: Ой, врача ко мне, врача. Плохо мне, плохо. Ничего не помогает.
Ведущий: Ребята, кажется эта та самая королева, давайте узнаем, может, нужна наша помощь. Ваше величество, что с вами произошло?
Королева: Кто вы такие? Откуда взялись? Да еще все здоровые, да спортивные. Вы что мои указы не слышали, никакой физкультуры, никаких умываний, обтираний, только лекарства и отдых, круглыми сутками.
Ведущий: Тогда все понятно, почему вам так плохо ваше величество, одними лекарствами здоровье нельзя поправить. Ребята, что нужно делать?
Дети: Нужно умываться, закаляться, физкультурой заниматься.
Ведущий: Вот скажите, когда вы в последний раз умывались утром?
Королева: А что-то я и слова такого «умывание» припомнить не могу, вроде слышала когда-то, а когда именно и не помню.
Ведущий: Вот так грязнуля! А вы знаете, ваше величество, если не умываться, то вокруг образуется много различных болезнетворных микробов. А победить микробов может только вода и мыло.
Королева: Не верю! Микробы очень полезные и их специально нужно разводить. Так мне моя крестная Лень сказала.
Ведущий: Нет ваше величество, вы не правы! От микробов нужно избавляться! Мыться, умываться и зарядкой заниматься! А, давайте, ваше величество поиграем!
Подвижная игра «Микробы»
Цель: усовершенствовать двигательный навык детей.
Дети делятся на две группы – «микробы» и «витаминки». Под музыку «витаминки» двигаются врассыпную по определённому пространству. «Микробы» озвучивают текст и двигаются навстречу к «витаминкам»:
Раз, два,
Раз, два.
Мы - микробы, мы - орда.

Разбегайтесь, кто – куда,
Заразим вас без труда!
Звучит ритмичная музыка. По сигналу: «Микробы наступают», дети – «витаминки» берут мячи, имитирующие витамины (лук, чеснок), целясь, производят «атаку» на «микробы». «Микробы» выбывают из игры, если мяч попадает в них. Игра проводится 2-3 раза, после чего подводится итог, что под воздействием витаминов количество микробов уменьшается.
Королева: Ой, как здорово! Микробов победили и память ко мне начала возвращаться!
Ведущий: Недаром на нашей планете жители еще издавна пословицы и поговорки о здоровье придумали. Вот например одна из них:
- Чистота – залог здоровья!
А вы знаете пословицы?
Ведущий: А вот тебе ребята сейчас расскажут.
Дети рассказывают поговорки и пословицы.
- От лежанья да сиденья хвори прибавляются.
- Здоровому все здорово.
- Болен – лечись, а здоров – берегись!
- Живи с разумом, так и лекаря не надо.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Королева: Ой, какие молодцы! Это откуда вы такие прилетели?
Ведущий: Ребята, как называется планета на которой мы живем?
Дети: Земля!
Ведущий: А страна в которой мы живем?
Дети: Россия!
Королева: Очень интересно! И игры у вас там есть? Я ведь так играть люблю!
Ведущий: Конечно есть! В нашей стране с давних времен в игры разные играют. Поиграйте с нами в русскую народную игру!
Проводится игра.
Ведущий: Ну что, понравилась тебе наша игра?
Королева: Да, очень понравилась! Наверно нужно выпустить новый указ. Слушайте меня все, с сегодняшнего дня повелеваю, Лень отовсюду гнать, заниматься спортом, следить за собой и быть всегда здоровыми и спортивными.
Ведущий: Мы очень рады, что вы снова в хорошем настроении.
Королева: Молодцы ребята, вы настоящие покорители Галактики, а еще вы почетные жители нашей планеты Здоровье. И вот вам от меня награда.
Ведущий: Ваше величество, спасибо вам большое. Но нам пора возвращаться на свою планету.
Королева: Прилетайте к нам еще в гости, и мы с вами снова поиграем в веселые игры. А мне пора идти наводить порядок на своей планете. До свидания! *Уходит.*

Ведущий: Приготовиться к полету! Ну, вот мы с вами и дома, наше путешествие подошло к концу. Мы с вами молодцы, спасли целую планету! Берегите награды и не позволяйте лени брать вверх над вами.
Сегодня в нашем путешествии участвовала команда «Солнышко» и команда «Звездочки».
Дети под музыку выходят из зала.