**Сценарий физкультурного досуга для детей старшей группы: «Мы здоровье бережём – олимпийцами растём»**

**Программные задачи:** приобщать воспитанников к активным занятиям физической культурой; совершенствовать умение детей переносить накопленный двигательный опыт в игровую деятельность; развивать ловкость, выносливость, быстроту; способствовать профилактике простудных заболеваний посредством игрового массажа, дыхательной гимнастики; воспитывать культуру межличностных отношений воспитанников.

**Ход досуга:**

*Звучит музыка. Дети входят в зал*

Ведущая: Здравствуйте, ребята…..

***Валеологическая песня-распевка «Доброе утро!»***

***(Слова и музыка О.Арсеневской)***

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

*(Дети улыбаются)*

И сегодня весь день

Будет веселее.

*(Хлопают в ладоши)*

Мы погладим лобик,

Носик

И щечки.

*(Выполняют движения по тексту)*

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки!

*(Выполняют фонарики)*

Разотрём ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

*(Выполняют движения по тексту)*

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём.

*(Разводят руки в стороны)*

Улыбнёмся снова,

Будьте все здоровы!

1. Видел я сегодня сон

Олимпийский стадион,

Мишку с кольцами, шары,

Выступали вместе мы!

2. Мне такой же сон приснился:

Рядом с Мишкой очутился.

Вот наяву б, а не в кровати

Участвовать в олимпиаде!

3. Не будем время мы терять.

Потянем ручки высоко,

Вдохнём и выдохнем легко!

*(Воспитанники вдыхают бесшумно носиком, поднимаются на носочки и выдыхают через ротик).*

Звучит музыкальная заставка к передаче «АБВГДейка» и появляется клоун Непоседа. У него в руках мяч и краски.

Клоун Непоседа: Привет детишки, девчонки и мальчишки! Я клоун Непоседа. Меня так назвали, потому что я люблю движение, физкультуру, спорт, музыку. Пришёл я к вам не с пустыми руками, а принёс мяч здоровья – его так назвали, потому что все, кто в него играет, становятся сильными, ловкими, здоровыми.

*Входит Простудиха. Она принюхивается, оглядывается, чихает.*

Простудиха: Что за непорядок? Что-то здесь здоровьем запахло?

Непоседа: Вы кто?

Простудиха: Я – Простудиха Ивановна. Ну-ка, где моя подзорная труба?

Ты труба мне послужи,

Да, ещё раз покажи,

Кто тут весел и здоров,

Кто не боится простуд и сквозняков?

*Вглядывается в трубу.*

Это что за безобразье?

Откуда здесь столько здоровых детей? Ап-чихи! *(Чихает на детей).*

Непоседа: Не трудись, Простудиха, наши дети простуд не бояться.

Простудиха: Это ещё почему?

Непоседа: Мы физкультурой занимаемся.

***ОРУ со стульчиками, гимнастическими палками и гантелями***

*под аудиозапись песни «Весёлая зарядка»*

*(сл.В.Викторова, муз. Д.Львова-Компанейца)*

1. И. п. – о. с.

1 – руки через стороны вверх – вдох;

2 – и. п. – выдох.

ОМУ: темп выполнения средний, повторить 3 раза.

1. И. п. – о. с., руки на поясе.
2. наклон головы право;
3. наклон головы влево;
4. наклон головы вперед;
5. наклон головы назад.

ОМУ: спина прямая, плечи не поднимать. Темп выполнения средний, повторить 3 раза.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки с гантелями внизу.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – и. п. (выдох);

ОМУ: спина прямая, руки немного согнуты в локтях, поднимать руки до уровня плеч. Темп выполнения средний, повторить 6 раз.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки согнуты в локтях, гантели перед грудью.

1 – выпрямить руки вперед (выдох);

2 – и. п. (вдох);

ОМУ: спина прямая, локти не опускать. Темп выполнения средний, повторить 6 раз.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки на поясе.

1 - наклон право;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же влево.

ОМУ: вперед не наклоняться. Темп выполнения средний, повторить 3 раза.

1. И. п. – сидя на стуле, прямые ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон к правой ноге, руками коснуться носков;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же к левой ноге.

ОМУ: ноги не сгибать, выполнять под музыку. Темп выполнения средний, повторить 3 раза.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах.

1 –поворот корпуса право;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же влево.

ОМУ: спина прямая. Темп выполнения средний, повторить 6 раз.

1. И. п. – о. с., гимнастическая палка стоит на полу, руки на палке.

1 – полный присед;

2 – и. п.;

ОМУ: спина прямая, при выполнении приседа сохранять равновесие, пятки отрываются от пола. Темп выполнения средний, повторить 6 раз.

1. И. п. – о. с., гимнастическая палка стоит на полу, руки на палке.

1 – 8 - поочередный подъем на носок.

ОМУ: спина прямая.Темп выполнения средний, повторить 1 раз.Второй раз повторитьв быстром темпе.

1. И. п. – о. с., гимнастическая палка в руках перед грудью.

1 – 16 – прыжки на месте.

ОМУ: Повторить 2 раза, между повторами ходьба на месте.

Для детей с подготовительной группой здоровья гантели заменить массажными мячиками, прыжки заменить ходьбой на месте.

Непоседа: А ещё Простудиха, мы любим играть в игры.

Игра «У кого меньше мячей»

Дети делятся на 2 команды размещаются на разных сторонах зала. Посередине зала натягивается шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила. Игра проводится 3 раза.

Непоседа: А ещё мы умеем делать массаж.

Простудиха: А что это такое – массаж?

*Дети становятся парами по кругу.*

*Комплекс игрового массажа «Дружок»*

У меня такие ручки!

Посмотри!

*(Стоят лицом друг к другу, гладят свои руки)*

Звонко хлопают в ладоши.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

*(Хлопают)*

У меня такие щёчки!

Посмотри!

*(Гладят свои щёчки)*

Я пощиплю их немножко.

Раз, два, три!

Раз, два,три!

*(Легко щиплют щёчки)*

Твои щёчки тоже

На мои похожи.

*(Растирают щёчки друг друга)*

У меня такие ушки!

Посмотри!

*(Массируют ушки)*

Разотру их потихоньку.

*(Растирают ушки с усилием)*

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Твои ушки тоже

На мои похожи!

*(Теребят ушки друг друга)*

У меня такая спинка.

Посмотри!

*(Один ребёнок поворачивается к спинке другого ребёнка и гладит её)*

Я похлопаю по спинке.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

*(Легко похлопывают по спинке)*

Твоя спинка тоже

На мою похожа!

*(Меняются местами)*

Простудиха: Ой, подумаешь, апчихи, апчихи! Напугали?

Клоун Непоседа: Ах! Как это интересно - играть в разные игры!

Ведущий: Тогда давайте поиграем еще в одну игру.

Игра «Ловишки с хвостиками»

Дети убегают на носочках от ведущего. Выбывает тот, у кого «оторвали» хвостик (как хвостики используются разноцветные ленточки, укрепляя их под резинку шорт). Игра проходит под музыкальное сопровождение. Ведущего выбираем с помощью считалки. Игра повторяется 2 раза.

Во время игры Простудиха прячет мяч здоровья.

Простудиха: Пчих! А это вы видели – это ваш мяч здоровья, не бывать вам олимпийскими чемпионами, апчих!

Ведущая: Простудиха, отдай нам мяч. Мы в него играем, с ним занимаемся, становимся ловкими и сильными, чтобы участвовать в олимпийских играх.

Простудиха: Ну, ничего. Ловкие, сильные, а умные ли? А то, как в поговорке сила есть ума не надо! Вот я вас сейчас и проверю. Где – то были загадки (ищет). Ага, вот они. Слушайте.

***Загадки:***

Бросают мячик через сетку

В соседский ударяя пол.

И ловким нужно быть и метким

В игре с названьем (волейбол)!

Быстрее ветра игрок несётся

И мяч в воротах, значит – гол!

И знает каждый, что зовётся

Игра спортивная (футбол)!

Мяча введенье передача

Противников игрок всех обошёл

И мяч в корзине – вот удача

С тобой играем в (баскетбол).

Ведущая: Простудиха, отдавай мяч, мы все загадки твои отгадали.

Простудиха: Нет, не отдам!

Ведущая: Ты нам дай задания и если мы их выполним, тебе придётся отдать наш мяч. Он нам, очень нужен.

Простудиха: Хорошо, так и быть, апчихи. Вы говорите игры любите? Хочу посмотреть интересную игру.

Ведущий: Мы поиграем в игру, которая поможет нам укрепить осанку. Она называется «Танец в шляпах».

Под музыку различного темпа дети выполняют движения, стараясь удержать на голове мешочек с песком. Тот, у кого мешочек упадет, выбывает из игры.

Ведущая: Вот видишь, какие ловкие ребята.

Простудиха: Нет, не отдам мяч!

Непоседа: Тогда поиграем в нашу любимую игру, проиграешь, отдашь мяч, согласна?

Простудиха: Согласная я, а что за игра?

***Игра «Собери конструктор»***

Дети, сидя на стульчиках, пальцами ног (поочерёдно правой и левой) собирают конструктор в лоток.

Простудиха: Пчих, устала. Заберите свой мяч, а то вдруг выздоровею, а я не хочу выздоравливать, хочу болеть и других заражать. Фу-фу на тебя противный мяч! (Отдаёт мяч детям, обнюхивает себя). Апчихи! Кажется, больна. Это хорошо. Побегу туда, где не любят физкультуру и спорт, где не ведут здоровый образ жизни и не мечтают стать олимпийскими чемпионами.

Под музыку убегает. Выходят дети читают стихи.

Посмотрите, вот здоровье!

Держим мы его в руках!

Разным хворям и простудам

Пусть оно внушает страх!

Укрепим здоровье спортом,

Чистым воздухом водой!

С ним спешим к олимпиаде

И медали золотой!

Ведущий

Ребята! Нет богатства краше,

Чем крепкое здоровье наше.

На радость всем, и папе с мамой,

Растите, дети, крепышами!!