**Физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста.**

**«Сказочные приключения быстрых, смелых, ловких, умелых»**

**Интеграция образовательных областей:**

музыка, здоровье, социализация, коммуникация**.**

**Цель**

 Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Приобщение детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ через спортивный досуг.

**Задачи**

**Образовательные:**

1. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
3. Формирование интереса и потребности в ЗОЖ и личной физической культуре через спортивные досуги, праздники, тематические беседы и развлечения.

**Воспитательные:**

1. Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе формирования доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с детьми и родителями.

2. Выработка потребности в самостоятельной ежедневной заботе о своем здоровье.

**Оздоровительные:**

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

**Программное содержание:**

Продолжать укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Формировать интерес и любовь к спорту.

Воспитывать чувство коллективизма, доброты.

**Оборудование:** карта, флажки 2 шт., фитнес-мячи 2 шт., дуги 8 шт., обручи 10 шт., кегли 8 шт., мячи с шипами 2 шт., корзины баскетбольные 2 шт.; для декорации: деревья, пеньки, облака, цветы, дом для Василисы, кубы 2 шт., музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа**: подготовка оборудования, призов, декораций, карты-схемы, сценических костюмов, подбор загадок, оформление спортивной площадки.

**Действующие лица (взрослые):**
Василиса Прекрасная
Кощей
Леший
**Ход мероприятия:**

***Дети заходят на физкультурную площадку под музыку, там их встречает Леший.***
**Леший:** Здравствуйте, дети! У нас случилась беда! Злой Кощей украл Василису прекрасную! И теперь на земле не поют птицы, не цветут цветы, грустно стало. Помогите нам, пожалуйста, спасти Василису Прекрасную.
**Дети:** Поможем, конечно!
***Под музыку вбегает Кощей.***
**Кощей:** Здравствуйте! Ой, горе, мне горе! Шел через лес, засмотрелся, упал и ударился головой о дерево. Теперь ничего не помню, кто я, что делаю, злой или добрый? Подскажите мне ребята!
**Леший:** Ну, как сказать. (Тихо спрашивает у детей) Ребята, правду ему скажем или нет?
**Дети:** Правду!
**Леший:** Ты, Кощей, очень злой! Украл нашу Василису Прекрасную, теперь нам без нее ужасно плохо. Верни ее нам, пожалуйста.
**Кощей:** Так я вернул бы ее вам, но не знаю где она.
**Леший:** А что там у тебя? Вон из-под плаща торчит?
**Кощей:** (смотрит) Не знаю что это.
**Леший:** Давай-ка я посмотрю (смотрит). Да это же карта, где Кощей Василису Прекрасную спрятал!
**Кощей:** Простите, что я вашу Василису украл, я так больше не буду делать.
**Леший:** Что ребята, простим Кощея?
**Дети:** Да!
**Леший:** Тогда берем карту и идем искать Василису. Путь у нас лежит трудный, различные испытания предстоит пройти. Вы не боитесь?
**Дети:** Нет!
**Кощей:** А меня возьмете с собой?
**Леший:** Возьмем Кощея?
**Дети:** Возьмем!
**Леший:** Давайте посмотрим, куда же нам идти надо (смотрят карту).
**Леший:** Ой, что же это? Болото? И кочки. Как же пройти то нам через болото?
**Дети:** Прыгать по кочкам надо!
**Кощей:** Давайте разделимся на две команды, так легче искать будет.
**Леший:** А ты нас не обманешь?
**Кощей:** Нет!
**Эстафета «*По болоту»***
Дети стоят в колоннах. Каждой колонне дается по большому мячу. Первый садится на мяч и прыгает на мяче до флажка, берет его в руки и бежит к своей команде, передавая эстафету следующему и так далее.
**Кощей:** Молодцы, ребята! Какие вы все ловкие и смелые, как хорошо прошли через болото! А загадки мои отгадаете?
**Дети:** Конечно!
***Загадки***
Бьют его рукой и палкой,
Никому его не жалко.
От чего беднягу бьют?
От того, что он надут!     (мяч)

Ой, насыпало снежка!
Вывожу коня-дружка.
За веревочку-узду.
Через двор коня веду.
С горки вниз на них лечу
А назад я их тащу.             (санки)

Сразу два лихих коня
В зимний лес несут меня!     (лыжи)
**Леший:** Вот, Кощей, какие наши ребята молодцы! Болото прошли, загадки отгадали! Давайте с вами посмотрим, куда же нам дальше идти надо (смотрят карту).
**Кощей:** Вот смотрите, огромное бревно, как же нам его преодолеть?
**Леший:** под ним надо проползти!
**Эстафета «*Под бревном»***
Дети стоят в колонне по одному, первый бежит до дуг, поглазеет под дугами, пролазит в обруч, оббегает флажок и бежит обратно, передавая эстафету следующему.
**Кощей:** Молодцы, преодолели такое сложное препятствие! Послушайте загадки.
***Загадки***
Под шум трибун
Под ветра свист
Гоняет шайбу: (хоккеист)

У него два колеса,
И седло на раме.
Две педали есть внизу
Крутят их ногами.    (велосипед)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?     (коньки)

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о: (зарядке)

Трусит ехать вниз Егорка,
Высока из снега: (горка)
**Леший:** Снова загадки, Кощей, мы твои разгадали, ну разве не молодцы?
**Кощей:** Молодцы конечно!
**Леший:** Что-то не видать нигде нашей красавицы Василисы Прекрасной, лес кругом дремучий, темно, страшно, куда же мы забрели? Давайте карту посмотрим (смотрят). Наверно надо еще испытание пройти?
***Звучит музыка темного леса.***
**Кощей:** Да, лес здесь густой, чаща!
**Эстафета «*Сквозь лесную чащу»***
Дети стоят в колоннах по одному. Первый бежит до кеглей, расставленных одна от другой на расстоянии 30 см., надо пробежать между кеглями «змейкой», добежать до флажка и вернуться в свою команду.
**Кощей:** Ребята, у меня есть такие загадки, которые вы никогда не отгадаете.
**Леший:** Ну, посмотрим, загадывай, давай!
***Загадки.***
Как наглаженный платок,
Гладкий, ровный наш: (каток)

Старший брат – болельщик он,
Он ушел на: (стадион)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без: (клюшки)
Ногой оттолкнусь
И помчу на закат,
Колеса плюс руль – это мой: (самокат)

Час на ножке скачет Алка,
А в руках свистит: (скакалка)

Не догонит нас мороз
Мы бежим на лыжах: (кросс)

На полных трибунах крики и свист -
К воротам с мячом бежит: (футболист)
Леший: Долгий же у нас путь. Чувствуете, ветерок подул? Давайте вместе с ветром дуть будем.
Дыхательная гимнастика
«Подули на плечо»

подули на одно плечо

теперь на другое,

а сейчас на живот,

а теперь на облака (обычный вдох через нос и длительный выдох)

«Ветер»

сильный ветер вдруг подул

тучки с неба он все сдул (полный вдох носом, задержать дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами). Но вот и освежились.

***Звучит музыка ручья.***
**Кощей:** (смотрит карту) Ого, к реке вышли. А как же мы ее переходить будем?
**Леший:** (смотрят вместе с детьми) Да очень легко, по камушкам.
**Эстафета «*По камушкам»***
Детям дается мяч в руки. Первый бежит до обручей, прыгает из обруча в обруч и бросает мяч в корзину и бежит к своей колонне, передавая эстафету следующему.
**Кощей:** Ну, еще немного загадок.
***Загадки***
В море синее нырнула
И на дно легла: (акула)

Железная ножка,
Железная кепка.
Не плачет мальчишка,
Хоть бьют его крепко.    (гвоздь)

Был он желтым, стал он белым,
Только дунет ветерок -
К облакам взлетит он смело,
Он – летающий цветок.     (одуванчик)

Раз – ромашка,
Два – ромашка.
Вся в цветах
У мамы: (чашка)
**Кощей:** А хотите, я вам спою (начинает петь). Ой, мороз, мороз:
**Леший:** Ну, Кощей, прекращай петь. Итак, что-то холодно становиться, снег вон пошел (растирает плечи), надо карту посмотреть, куда нам идти дальше (смотрят).
**Кощей:** Пока я с вами шел, все вспомнил (ехидно улыбается)!
**Леший:** Да как же ты мог, мы тебя с собой взяли, а ты молчишь, что вспомнил дорогу?
**Кощей:** Простите, простите, я так больше не буду. Я стал хорошим, просто боялся, что вы меня бросите.
**Леший:** Тогда говори, что же это (показывает на карту)?
**Кощей:** Льдина, а на ней пингвины.
**Эстафета «*Пингвинчики»***
Дети стоят в колонне по одному, им дается мяч. Они зажимают мяч между колен и прыгают до флажка, обратно бегут с мячом в руках.
**Леший:** Шли, шли, а Василису Прекрасную нигде не нашли.
***Звучит музыка, из домика выходит Василиса.***
**Василиса:** Здравствуйте, милые ребята! Я так скучала по ясному солнышку, по голубым облакам, по речке быстрой, по пению птиц веселых. Уснула тут, злой кощей похитил меня и заточил в этом замке. Ой (пугается), так вон Кощей то, спасите меня!
**Леший:** Не бойся, Василиса, мы тебя спасать пришли, а Кощей добрым стал, помогал тебя искать.
**Кощей:** Правда, прости Василиса меня.
**Василиса:** Прощаю. Вы долго шли, устали наверно. Я сейчас вас волшебными конфетами угощу (угощает).
**Леший:** Ну, что ребята, Василису мы спасли. А вам пора в детский сад вернуться! До свидания ребята!
***Организационный уход в группу.***