Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №96 «Соловушка»

**«Советы Старичка** - **Лесовичка»**

(физкультурно-игровой досуг на воздухе для детей старшей группы)

Подготовила инструктор

по физической культуре

Казакова Ольга Сергеевна

г. Вологда

2021

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий и нестандартного оборудования.

**Задачи:**

1.Оздоровительные:

- формировать правильную осанку у детей

- укреплять свод стопы

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость.

2. Образовательные:

- закреплять навыки разных видов ходьбы и бега

- развивать координацию в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры

- упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена, перешагивая предметы

- упражнять в лазанье через препятствие

- упражнять в метании предметов в горизонтальную цель

- развивать внимание, воображение

- развивать ловкость, быстроту в подвижной игре.

3.  Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье

-воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями

- воспитывать позитивные качества характера *(*отзывчивость, силу воли, целеустремленность).

**Форма занятия**: физкультурно-игровой досуг на воздухе с использованием нетрадиционного оборудования.

**Предварительная работа:** просмотр мультфильма «Ох и Ах», чтение стихов, рассказов и беседы о здоровом образе жизни.

**Предметно-развивающая среда**: бревно, веревка с листочками, «паутина» (резинка), «пенечки» (ведра пластмассовые), песчаная массажная дорожка, тазики с теплой водой, игрушки, «грибы», шишки, корзины, музыкальное сопровождение usb.

**Место проведения**: площадка детского сада.

**Сроки проведения мероприятия:** летний период.

**Длительность досуга**: 30 минут

**Участники:** дети и педагоги старшей группы.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор по ф/к:** Здравствуйте, ребята!

- Здравствуйте! - ты скажешь человеку,

- Здравствуй, улыбнется он в ответ,

И наверно не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Когда мы говорим «здравствуйте!», то не только приветствуем друг друга, но еще и желаем здоровья на многие годы. Как еще можно поприветствовать друг друга? (Ответы детей).

Добрый день, тебе сказали, - добрый день ответил ты.

Вас две ниточки связали теплоты и доброты.

Давайте, ощутим эту теплоту: соедините свои ладони с ладонями ребят, которые стоят рядом с вами и закройте глаза.

(В это время на площадку выбегает герой мультфильма по имени Ах).

**Ах:** Ах-ах-ах! Помогите! Спасите!

**Инструктор по ф/к:** Здравствуй, Ах! Что случилось?

**Ах:** Мой друг, Ох, совсем обленился, он не ходит гулять, не делает зарядку, ест одни только сладости, лежит на диване и смотрит телевизор!

**Инструктор по ф/к**: Скорее веди его сюда, наверное, он заболел!

(Ах уходит и приводит с собой Оха, одетого в валенки, шапку, рукавицы, с подушкой в руках).

**Ох:** Никуда я не пойду, ничего я не хочу!

**Инструктор по ф/к:** Да, конечно он заболел, а болезнь эта называется - лень!

**Ох:** Что мне делать? Как мне быть? Как здоровье раздобыть?

**Инструктор по ф/к:** В лес сегодня мы пойдем и здоровье там найдем! (Ах и Ох выполняют упражнения с детьми).

Только, Ох, тебе совет:

Если на дворе тепло,

Солнце с неба припекло

И дождя не будет вроде -

Одевайся по погоде!

Будешь бегать и играть

И на солнце загорать! (Ох снимает валенки, шапку, рукавицы)

**Инструктор по ф/к:** Путь наш будет не простой – мы шагаем по - прямой (ходьба обычная в колонне друг за другом).

В горку мы сейчас пойдем, на носочки все встаем (ходьба на носочках, руки вверх).

По дорожке мы идем (ходьба).

Камушки все обойдем (ходьба на пятках, руки за спиной).

По дороге мы шагаем, ноги выше поднимаем (ходьба, с высоким подниманием колена, руки на поясе.*)*

Мы по лугу идем, друг от друга не отстаем (ходьба)

По болоту мы шагаем, с кочки на кочку переступаем (ходьба широким шагом, руки на поясе*.*

Под кустами проползем, но здоровье мы найдем

(ползание на высоких четвереньках).

Повстречался нам медведь (ходьба).

И давай реветь «р-р-р» (ходьба на внешней стороне стопы).

Мы медведя увидали (ходьба),

От испуга побежали (бег в колонне друг за другом).

От медведя убежали, снова дружно зашагали (ходьба, дыхательное упражнение «АУ!»).

(Навстречу детям идет Старичок - Лесовичок).

**Старичок - Лесовичок:** Ау! Ау!

Здравствуйте, мои друзья,

Очень рад вас видеть я,

Это лес! И здесь мой дом!

Хорошо, просторно в нем!

Здесь всю жизнь свою живу,

Со здоровьем я дружу!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда!

На прогулку в лес ходите,

Он вам силы даст всегда!

**Ах:** Старичок - Лесовичок, нам для Оха нужно лекарство раздобыть,

чтобы лень победить.

**Старичок** - **Лесовичок:** Есть такое средство, есть!

Сладостей поменьше есть,

Утром долго не валяться, а зарядкой заниматься!

**Инструктор по ф/к**: Ох! Не ленись, на зарядку с нами становись!

(Дети, Ох и Ах выполняют ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение).

**Старичок** - **Лесовичок:** Что ж, пойдемте дальше в лес, много ждет нас там чудес!

**Дети по показу Старичка**-**Лесовичка выполняют основные виды движений:**

1.Ты по бревнышку пройди, равновесие держи (проходят по бревну).

2. Руки к веткам протяни, на носочках ты иди (от дерева к дереву протянута веревка, на которую нанизаны листочки, идут на носочках, продвигая листья по веревке).

3.Через пенечки ты шагай, ноги выше поднимай, вот зарядка так зарядка, будут ноги всегда в порядке! (перешагивают «пенечки»).

4. В корзину шишкой попадай, силу, ловкость развивай, но чтобы прямо в цель попасть, надо сделать нам массаж:

В руки шишечку возьми, ее ладошками потри, а теперь катай, катай и здоровье получай (выполняют массаж шишками, а затем бросают их в корзину).

5. А теперь иди сюда, лабиринт здесь ждет тебя (пролезают в «паутину», сделанную с помощью резинки).

6. Ты до листика попрыгай веселей, веселей! Подрастешь ты побыстрей, побыстрей! (выполняют прыжок вверх, пытаются коснуться рукой листика, привязанного к дереву).

7. Звери спрятались вокруг, ты найди-ка их, мой друг:

где синичка, воробей, белка, ежик, муравей? (выполняют гимнастику для глаз - ищут глазами игрушки на дереве):

Мы гимнастку для глаз выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом и вниз посмотреть ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза, видеть лучше будем сразу.

8. А теперь ты не ленись, за грибочком наклонись, будет благодарна спинка, будет спинка как тростинка! (собирают «грибы» в корзину Лесовичка).

9. Если грустно тебе будет, ты к березке подойди, белый ствол ты обними.

Грусть-печаль твоя уйдет, а настроение хорошее придет (гладят ствол березы).

10. Погуляй-ка по песочку без сандалей и носочков, тот, кто ходит босиком, тот с простудой не знаком!

(снимают обувь и босиком проходят по песчаной массажной дорожке).

11.Ножки в воду опусти, будут крепкие они (дети встают в тазик с водой, затем вытирают ноги и надевают обувь).

**Ох:** Я так старался, так старался и очень сильно проголодался. Сейчас бы целую шоколадку съел!

**Старичок** - **Лесовичок:** Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов! Лук, петрушка и капуста! Ты попробуй - это вкусно!

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся!

Ешь побольше витаминов, спортом занимайся! (дарит Оху корзину с фруктами и овощами - муляжи).

**Ох:** Ах, спасибо! Я здоров! Бегать и играть готов!

**Подвижная игра «Догонялки»** (Ох и Ах надевают шапочки «микробов»).

Слова для микробов: Там, где грязь - живут микробы.

Мелкие – не увидать.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

1,2,3,4,5 мы вас будем догонять.

Слова для детей: Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

(как только микробы пытаются запятнать кого - то из детей, те должны имитировать намыливание рук мылом, но если микробам удается их запятнать, они выбывают из игры).

**Игра малой подвижности с мячом в кругу «Вредно-полезно».**

(Лесовичок называет вредные и полезные продукты питания и бросает детям мяч, если продукт полезный – мяч надо поймать, если продукт вредный, мяч ловить не нужно).

**Инструктор по ф/к:**

Каждый твердо должен знать, как здоровье сохранять:

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой!