**Спортивный досуг «Путешествие в страну «Здравляндию»**

**в средней и старшей группе**

**Цель:** - Создать радостное настроение у детей.

**Задачи:**

- формировать мотивацию к коллективной деятельности.

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

- воспитывать нравственные и морально-волевые качества (смелость, решительность, организованность, целеустремленность, стремление к победе).

**Оборудование:** конусы – 10 шт., 2 мяча фитбол, 2 больших мяча, 2 скамейки, 2 обруча, 2 тоннеля, 2 контейнера с мешочками для метания (по количеству детей), 2 корзины.

**Музыкальное сопровождение:** «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», «Сиртаки», «Чунга-Чанга», «Спортивный марш», «По дороге с облаками».

Ход мероприятия:

*Звучит музыка «Закаляйся, если хочешь быть здоров…». Дети заходят в зал и садятся на гимнастические скамейки.*

**Ведущий:** Ребята, сегодня нас ждет путешествие в страну Здравляндию!

Как вы думаете, кто живет в этой стране?

**Дети:** *здоровые люди*

**Ведущий:** Правильно, ребята, а какого человека можно назвать здоровым?

**Дети:** Веселого, бодрого, подвижного, закаленного, не болеющего и т. д.

*В этот момент в зале появляется незнакомка в белом медицинском халате и шапочке с красным крестом.*

**Ведущий:** Здравствуйте! Простите, а вы кто такая и что Вы здесь делаете?

**Медуница:** Меня зовут Медуница. Я слышала, что вы отправляетесь в страну Здравляндию.

**Ведущий:** Да, и мы очень спешим.

**Медуница:** А как же вы решились туда отправиться без осмотра? А вдруг вы больны и вас туда не пустят.

**Ведущий:** Нет, Медуница, у нас все дети здоровы. Ведь все ребята знают, что нужно делать чтобы не болеть? Правда, ребята?

**Дети:** *нужно по утрам делать зарядку, заниматься физкультурой, есть фрукты и овощи, мыть руки с мылом.*

**Медуница:** А я вижу, что у вас небрежный вид, у многих не причесаны волосы, грязные руки.

**Ведущий:** Хорошо, уважаемая Медуница, мы приведем себя в порядок.

*В это время Медуница осматривает детей, прикладывает руку ко лбу, проверяя нет ли температуры, смотрит горло, проверяет чистые ли руки, и остается довольной их внешним видом и здоровьем.*

**Медуница:** Вот теперь все в порядке. Теперь вы точно попадете в Здравляндию.

**Ведущий:** Ну, что, ребята, готовы к путешествию? *(ответы детей)*

А полетим мы с вами в страну Здравляндию на сказочной ракете.

*Участники становятся в круг «Ракета». Исходное положение: сед на пятках, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулак.*

1 – *«Завести моторы!»* - вращение одной руки вокруг другой, говорим *«р-р-р»*.

2 – руки в стороны – *«Взлетаем»*.

3 – наклониться вперед, прижать голову и туловище к ногам и закрыть глаза – *«Летим»*.

*Звучит музыка «Сиртаки»*

**Ведущий:** Ребята, видимо, что-то пошло не так, в настройках произошел сбой и мы с вами попали совершенно в другую страну – в Грецию. А для того, чтобы продолжить наше путешествие, мы станцуем танец «Сиртаки» для гостепреимных жителей этой страны. Вы не возражаете? *(ответы детей)*

*Дети выстраиваются в две шеренги и танцуют танец по показу.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! А теперь занимаем места в сказочной ракете и отправляемся в страну Здравляндию.

*Участники становятся в круг «Ракета». Исходное положение: сед на пятках, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулак.*

1 – *«Завести моторы!»* - вращение одной руки вокруг другой, говорим *«р-р-р»*.

2 – руки в стороны – *«Взлетаем»*.

3 – наклониться вперед, прижать голову и туловище к ногам и закрыть глаза – *«Летим»*.

*Звучит музыка «Чунга-Чанга»*

**Ведущий:** Ребята, видимо, опять что-то пошло не так и опять произошел какой-то сбой и мы с вами попали в другую страну – в Африку. И для того, чтобы продолжить наше путешествие, нам нужно станцевать танец «Чунга-Чанга».

*Дети подскоками выстраиваются на желтые квадратики по 4 человека в три шеренги и танцуют танец по показу.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Как здорово мы с вами повеселились. Ну, теперь-то мы точно должны попасть в страну Здравляндию. Занимаем места в сказочной ракете и отправляемся в полет.

*Участники становятся в круг «Ракета». Исходное положение: сед на пятках, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулак.*

1 – *«Завести моторы!»* - вращение одной руки вокруг другой, говорим *«р-р-р»*.

2 – руки в стороны – *«Взлетаем»*.

3 – наклониться вперед, прижать голову и туловище к ногам и закрыть глаза – *«Летим»*.

*Звучит музыка «Спортивный марш»*

**Ведущий:** Ребята, мы на месте!

Сегодня день не как всегда,

Немножко необычный,

И настроение и здоровье

у всех ребят…

**Дети**: *Отличное!*

**Ведущий:** Сегодня у всех есть шанс проявить свои способности: быстроту, смелость, находчивость, смекалку. Мы с вами уже размялись в Греции и в Африке, поэтому, начинаем соревнования!

*(Детей заранее поделили на две команды)*

1. **Эстафета: *«Жучки» (средняя***)

По сигналу первые игроки в упоре на ладони и стопу продвигаются змейкой вокруг конусов, огибают последний конус и бегом возвращаются к своей команде, передав эстафету, встают в конец колонны.

1. **Эстафета:** ***«Дружная семейка»*** (***старшая***)

По сигналу первые игроки бегут змейкой вокруг конусов, оббегают последний конус и возвращаются к своей команде, присоединяя к себе сзади следующего игрока, и вместе проделывают тот же путь, держась за пояс. Так игроки присоединяют к себе все нового и нового участника своей команды. Выигрывают те, кто первым и в полном составе вернется на старт.

1. **Эстафета** ***«Кто быстрее»*.**

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до конуса, обогнуть его и бегом вернуться к своей команде – передать эстафету и встать в конец колонны (***средняя***)

- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед до конуса, обогнуть его, поменять ногу и вернуться к своей команде – передать эстафету и встать в конец колонны (***старшая***)

**3. Эстафета** **«Фитбол»**

По сигналу первые игроки катят мяч до конуса и обратно передают следующему игроку своей команды и встают в конец колонны (***средняя***)

Первые 2 игрока стоят лицом друг к другу, держась за руки, между ними мяч фитбол, вприпрыжку приставными шагами преодолевают расстояние до конуса и обратно передают мяч следующим двум игрокам своей команды, сами встают в конец колонны (***старшая***)

**Медуница:** Давайте немного отдохнем и я проверю вашу сообразительность. Буду загадывать вам загадки. Ну, а вы дружно будете мне отвечать. Готовы?

*(ответы детей)*

1) Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет выполнить …. *(зарядка)*

2) Что нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает?

Что нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовёт? *(Спорт, физкультура)*

3) Он лежать совсем не хочет.

Если бросишь, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это …. *(мяч)*

4)Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём. *(Велосипед)*

5)Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет. *(Обруч)*

6) Они гантели поднимают,

Дальше всех ядро бросают,

Бегают быстро и метко стреляют –

Как одним словом их всех называют? *(спортсмены)*

**Медуница:** Молодцы, ребятки! Отгадали все мои загадки! Продолжаем соревнование.

1. **Эстафета** ***«Передай мяч между ногами»***

По команде первые игроки передают мяч следующему, кто последний берет мяч встает первым, выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

1. **Эстафета** *«****Полоса препятствий****»*

Скамейка – проползти на животе, пролезть в обруч, проползти в тоннель, обратно бегом.

1. **Эстафета** *«****Попади в корзину****»* - метание мешочка на расстоянии 1м. *-* ***(средняя),*** 1,5 м. – ***(старшая)***

**Ведущий:** Наше путешествие в страну Здравляндию подошло к концу. Вы нас порадовали своими успехами, показали какими вы были ловкими, смелыми, быстрыми и умелыми! Все сегодня молодцы!

**Медуница:** Ребята, у меня для вас наказ:

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и толковым,

Рано утром не ленись,

На зарядку становись!

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайтесь физкультурой!

**Ведущий:** А сейчас, ребята, нам нужно возвращаться в детский сад. Для этого вам нужно занять места в сказочной ракете.

*Участники становятся в круг «Ракета». Исходное положение: сед на пятках, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулак.*

1 – *«Завести моторы!»* - вращение одной руки вокруг другой, говорим *«р-р-р»*.

2 – руки в стороны – *«Взлетаем»*.

3 – наклонились вперед, прижали голову и туловище к ногам и закрыли глаза – *«Летим»*.

**Ведущий:** Ну, вот мы и вернулись в детский сад, ребята. На этом наше путешествие закончилось. До свидания, ребята!

*Звучит музыка «По дороге с облаками», под нее дети отправляются в группу.*

**Приложение**

****

****

****

****

****

****

****

****

****

****