

## Стежками казок

(Фізкультурна розвага для дітей старшого дошкільного віку)

**Мета:** створити умови для активного відпочинку дошкільнят; у доступній формі пояснити значення фізкультури та спорту для здоров'я людини. Підвищити емоційний тонус у дітей. Викликати бажання брати участь в іграх-естафетах і перемагати в них, уболівати за друзів. Вправляти у бігові, стрибках, у підлізанні. Виховувати потяг до зростання здоровими та спритними.

**Матеріал:** великий градусник, великий шприц, «лікарський саквояж», набір для гри «Бадмінтон», спортивний інвентар (м'ячі, обручі, кубики, кеглі, 2 гімнастичні палиці).

### Вихователь.

#### ПСИХОГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ МАСАЖУ

Добрий ранок! (Діти повертаються один до одного)

Посміхнись скоріше, (Розводять руки в сторони)

І сьогодні цілий день( Плескають)

Буде веселіше.

Розітремо ручки,( Рухи за текстом)

Носик і щічки.

Будемо вродливі,( Поступово піднімають руки),

Як весняні квіти. («Ліхтарики»)

Розітрем долоньки( Рухи за текстом)

Сильніше, сильніше,

А тепер поплескаєм

Дужче, сміливіше.

Вушка потremo,( Рухи за текстом)

здорові будемо,

Посміхнемось знову:( Посміхаються)

Будьте всі здорові.( Розводять руки в сторони)

**Вед.** Ну що, у всіх гарний настрій? (Так!) Це чудово, коли день розпочинається з гарного настрою.

**Вихователь.** Діти, я знаю, що ви дуже любите подорожувати і сьогодні я пропоную вам здійснити незвичайну подорож із знайомим для вас казковим героєм. А хто він, ви дізнаєтеся тоді, як відгадаєте мою загадку. Тож слухайте уважно.

Не злякався Вовка він,

Хоч пішов у ліс один,

А Лисиці на зубок

Все ж потрапив...(Колобок)

Так, це Колобок. А де ж цей пустун подівся?(вихователь знаходить Колобка на килимі під хусточкою). А ось і він! Сьогодні ви разом з Колобком відправитеся до в країну казок. Отож, наша подорож починається.

**Чути стукіт у двері. До залу входить лікар Айболить**

**Айболить:**

Добрий день  
І Фізкульт-привіт!  
Вас вітає добрий лікар,  
Любий лікар Айболить.  
Діти, ви скажіть мені:  
Всі здорові ви чи ні?

**Вихователь**

Діти наші здорові та дужі,  
Бо вони із спортом дружні.  
Хлопчики й дівчатка,  
Колони підрівняйте!  
Розминку - веселинку  
Всі разом починайте!  
( виконання рухів під ритмічну музику)

**Айболить:**

А тепер на ділі  
Це я перевірю.

**Лікар Айболить.** Діти! Перед початком змагань я маю усіх вас оглянути. Тих, що сидять, прошу встати і виконувати команди.

Всі дихайте... Не дихайте...  
Все в порядку, спочивайте...  
Дружно руки піднімайте...  
Все прекрасно, опускайте...  
Нахиліться..., розігніться...  
Станьте прямо..., усміхніться...  
*Всім міряє температуру градусником (жартівливо).*

**Лікар Айболить.**

Так, я оглядом задоволений,  
Бо ніхто з дітей не хворий,  
Всі веселі і здорові,  
До змагань ви готові!

Виходить **Колобок**. Позіхає, потягується, говорить: «**Фізкультуру не люблю, краще трошки я посплю...**»

*(Ліка Айболить підбігає, міряє температуру, хапається за голову і кличе на допомогу медсестру, яка заходить із великим шприцем. На ньому написано «Від ліноців». Колобок, побачивши медсестру, ховається за дітей і вигукує: «Я більше не буду лінитись, хочу бути, як усі, спортсменом» лікар дозволяє йому стати в шеренгу)*

**Вихователь.**

Діти, між нами немає місця нечупарам і ледарям!  
Спортивне змагання починати пора,  
Юним фізкультурникам – Ура! Ура! Ура!

Покажіть усім на ділі,  
Які спритні ви та вмілі.  
Хто з вас всіх найшвидший?  
Хто з вас найспритніший?

Нам цікаво знати,  
Час вже свято починати.

**Діти (разом):** Фізкульт-ура!

**Лікар Айболить.** У наших сьогоднішніх змаганнях зобов'язуємося грати...

**Діти.** Чесно і за правилами.

*Обидві команди шикуються і починають змагання.*

### **1. Гра естафета «Жабки».**

Учасник з кожної команди, тримаючи гімнастичну палицю під коліньми, стрибає жабкою до лінії. Повертається бігом, передає палицю наступному гравцеві. (*Оцінюється правильність виконання вправи.*)

### **2. «Нагодуй ляльку».**

Проти кожної команди на відстані 20-25 кроків на стільцях сидять ляльки., перед ними стоять чашки. В руках у першої дитини ложка. Кожний з учасників зобов'язаний ложкою доторкнутися до ляльки, по естафеті передати ложку іншій дитині. Гра триває доти, доки всі учасники не «нагодують» ляльок. Перемагає та команда, яка швидше впорається із завданням.

### **3. Гра – естафета «Пінгвіни».**

Діти стрибають із затиснутим між ногами м'ячем до лінії. Повертаються бігом, передають м'яч наступному гравцеві. Звернути увагу на чіткість та старанність виконання вправи.

**Лікар Айболить.** Зараз ми перевіримо, як ви знаєте і любите спортивну музику. Допомогати можуть і вболівальники.

*Діти співають знайому пісню на спортивну тематику (пісня «Про зарядку» муз. Д. Львова–Компанейца, сл. В. Вікторова).*

### **4. Естафета «Хто швидше перенесе волан?».**

Перенести волан на ракетці, обігаючи змієюю поміж кеглів до лінії. Повернутись бігом прямо, передати ракетку із воланом наступному гравцеві.

### **5. Естафета «Склади сонечко».**

Діти шикуються у дві команди. Кожний тримає гімнастичну палицю. Діти по черзі добігають до обруча, який покладено на протилежному боці зала, та прикладують до нього гімнастичні палиці у вигляді промінців. Швидко повертаються на місця та передають естафету рукою наступному гравцеві. Виграє та команда, яка правильно, старанно складене сонечко.

### **6. Гра «Гусеничка».**

Перший учасник команди проповзає навколішках з упором на руки до прапорця та повертається назад, до нього приєднується другий учасник команди, тримаючи першого міцно за ноги руками. Коли вони повертаються, до них приєднується наступний гравець і так подальше, поки вся команда не

повернеться до місця старту. Звернути увагу на правильність з'днання гравців та вміння рухатись узгоджено (не раз'єднуючись до самого кінця).

**7.Змагання "Хто швидше"взує" свій стілець."** (капітани стоять біля двох пар дитячого взуття. На протилежному боці стоять 2 дитячих стільчика. Проводиться біг, під час якого діти "взувають" ніжки стільчиків.)

**Сюрпризний момент.** Лікар Айболит відкриває свій «лікарський саквояж» і пригощає дітей цукерками

**Ведуча.** Ви сьогодні всі молодці!Ми ще не раз проведитимемо ось такі розваги. *(Дає кожному почесну медаль учасника змагань).*