**Физкультурно-оздоровительный досуг с элементами здоровьесбережения**

**по сказке В.Даля «Старик - годовик»**

**(для детей старшего дошкольного возраста)**

**ПО ТРОПИНКАМ КАЛЕНДАРЯ**

**Подготовила:**

**Инструктор по физкультуре**

**Черепова М.П.**

***Цель:*** Создание атмосферы сотрудничества, доброжелательности, взаимопомощи.  Развитие физических качеств посредством упражнений смешанного характера.

***Задачи:*1)** учить осознанно относиться к выполнению правил игр;  
**2)** развивать двигательную активность детей в играх, ориентировку в пространстве, ловкость, выносливость, быстроту;  
**3)** укреплять здоровье детей различными оздоровительными методиками;

**4)**создать радостное эмоциональное настроение

**5)**воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдение правил безопасности, интерес к творчеству В.Даля.

**Ход:**

**ИПФ:** Здравствуйте, дорогие,  
Маленькие и большие!  
Все девчонки и мальчишки,  
Знаем, очень любят книжки,  
Любят сказки, любят песни…  
А чтоб было интересней,

В сказку с вами попадём

Поиграем, порезвимся

В детский сад опять придём.

Но сначала получим заряд бодрости.

**Спортивно-музыкальная композиция «Весёлая зарядка»**

**ИПФ:** Какие сказки Владимира Даля вы знаете? (Ответы детей)

*Под музыку входит Старик Годовик*

**Старик - годовик:** Здравствуйте, дети. А старик я – непростой, весь седой и с бородой. Как зовут меня, скажите, моё имя назовите.

Правильно. Меня узнали.

Вот как выйду я да научу махать рукавом и пускать птиц! Махну один раз – полетят первые три птицы *(Выходят 3 ребёнка)*

1 – Вот декабрь на пороге,

Мишка спит в своей берлоге.

2 - Январь пришёл и холода,

Везде замёрзшая вода.

3 - В феврале трещит мороз,

Щиплет щёчки, щиплет нос.

**Массаж биологически активных точек «В январе»**

Для профилактики простудных заболеваний

В январе, в январе,  
Много снегу во дворе.  
*Провести большими пальцами правой и левой рук по шее легкими движениями сверху-вниз и снизу-вверх.*

Снег на крыше, на крылечке,  
Солнце в небе голубом.  
*Кулачками энергично провести по крыльям носа.*

В нашем доме топят печки,  
*Растереть ребрами ладоней лоб.*

В небо дым идет столбом.  
*Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить средний палец* *перед ухом, указательный палец – за ухом, и массировать эти точки.*

**ИПФ:** Какие зимние виды спорта вы знаете?*(Ответы детей)*

А сейчас отправляемся в зимний поход

**Упражнения:**

- «Сухой душ» - ледяной дождь

- Ходьба по канатной дороге – снежные горы

- Прыжки на скоростной лестнице – греемся

- Пролезание в туннель – снежная пещера

**Старик - годовик:**Сейчас зима, а потом будет... Махну рукавом второй раз – и полетит вторая тройка птиц. Станет таять снег, на полях покажутся цветы *(Выходят 3 ребёнка)*

1 – Март пришёл, а снег лежит

И метель ещё кружит.

2 – За окном слышна капель-

Значит к нам пришёл апрель.

3 – Май деревья все одел

А ещё раскрасил вдруг одуванчиками луг.

**Подвижная игра «Весенний дождь»**

с фитболом

Вот весна опять пришла и тепло нам принесла

*Ходьба вокруг фитбола*

Солнце, солнце, согревай,

Дождик, дождик, поливай.

*Прыжки на фитболе*

По сигналу **«Радуга»** *- лёжа на животе на фитболе, прокатывание вперёд-назад с опорой на руки.*

**ИПФ:** После весеннего дождика выползают червячки.

**Упражнение «Червячки»**

*Дети стоят в кругу, взявшись за руки, обруч на руке первого игока. Передают обруч по кругу следующему игроку, не бросая рук, пока все не пролезут и обруч вернётся на руку первому игроку.*

**Старик - годовик:** Махну рукавом третий раз – и полетит третья тройка птиц. Станет жарко, знойно. На полях рожь станут жать. *(Выходят 3 ребёнка)*

1 – Июнь – первый летний друг,

Расцветает всё вокруг

2 – В июле много красоты,

Разнотравье и цветы!

3 - Август – месяц самый вкусный:

Дынный, яблочный, арбузный!

**ИПФ:** Летом дети закаляются и на море отправляются!

**Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»**

с парашютом

*Детей делят на две подгруппы: одна – рыбки (бегают под парашютом), другая – рыбаки (держат сеть). По окончании слов парашют опускают, оставшиеся под ним «рыбки» - пойманные. Второй раз меняются ролями.*

Рыбки плавают в водице,

Рыбкам весело играть.

Рыбки, рыбки – озорницы,

Мы хотим всех вас поймать.

**Упражнение «Акулёнок»**

*Дети сидят по кругу на пятках. Ведущий подходит поочерёдно к детям, ноги широкой стойкой. Ребёнок пролезает между ног, ставит руки на пояс ведущему, они передвигаются вдвоём. Игра продолжается пока все дети не станут друг за другом.*

**Старик - годовик:** Махну рукавом четвёртый раз – и полетят ещё три птицы. В золото оденутся леса, потом подует холодный ветер, заморосит частый дождь, залягут туманы. Когда это бывает? *(Выходят 3 ребёнка)*

1 – То прохладно, то тепло.

Время сентября пришло.

2 - Октябрь нам принес подарки,

Расписал сады и парки.

3 – В ноябре лесные звери

Закрывают в норках двери.

**ИПФ:** Скажите, что особенного в птицах, которые вылетали? *(Ответы детей)*

Одна половина крыла белая, другая — черная. Махнет птица раз — станет светлым-светло, махнет другой — станет темным-темно.

Будем дружно отвечать, части суток называть.

Мамы деток разбудили.  
Дети личики умыли.  
Застелив свою кровать,  
Будут в детский сад шагать.  
Все ответят дружно,  
Наступило? ………(утро)

Солнышко уже давно,  
Смотрит ласково в окно.  
Поиграли, почитали  
и немножечко устали.  
На прогулку мы идем.  
Происходит это? ……..(днем)

Наигралась детвора.  
Расставаться нам пора.  
Вот уже и мы с тобой  
возвращаемся домой.  
Огни мелькают словно свечи,  
Все ответят это? ………(вечер)

На дворе уже темно,  
Спать легли уж все давно.  
Мама, папа, сын и дочь,  
Наступила, значит? ……..(ночь)

**Игра «Дни недели»**

с пиктограммами

*Под музыку дети бегают с цифрой. Ведущий показывает пиктограммы с цифрами, дети останавливаются парами, тройками, четвёрками. По сигналу: «Раз, два, три – всю неделю собери!» Дети становятся по счёту дней недели.*

**ИПФ:** Так проходит день за днём, после зимы весна приходит, а после лета – осень.

**Хороводная игра «Времена года»**

*Дети ходят по кругу, произносят слова.*

Год за годом круглый год водят дружный хоровод:

Белоснежная Зима, ярко-зелёная Весна,

Лето красное, Осень разная!

*Бегут к цветному кубу, обозначающему время года*. *Кубы меняют местами.*

*Дети получают угощения, благодарят Старика - годовика, прощаются.*