КОСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Для детей старшей группы

Программные задачи:

1. Образовательные
2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.
3. Упражнять в ходьбе с сохранением равновесия и умении сохранять направление движения.
4. Упражнять в беге парами.
5. Развивать двигательные умения в непринужденной обстановке.
6. Воспитательные
7. Воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.
8. Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование: аудиоаппаратура, записи песен и музыки, обручи – 6 шт., ракетки для бадминтона – 2 шт., воздушные шары – 4 шт., большие штаны – 2 шт., скакалки – 2 шт.

Ход досуга

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравиться нам

Делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать,

Бегать и скакать!

Представление команд:

«Смельчаки» Девиз: Ловкие и смелые, ребята мы умелые.

«Отважные» Девиз: Один за всех, и все за одного.

Разминка команд, под песню «Я со спортом подружусь». Команды встают в две шеренги, друг напротив друга, и повторяют движения за ведущим.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальное вступление | Ходьба на месте |
| Как только просыпаешься  Зарядку делай, друг.  Тогда лишь только радостным  Будет все вокруг. | И.п. – основная стойка. Ритмичные движения плечами вверх – вниз. |
| В любую ты погоду  Беги скорей гулять  Тогда ты, тогда ты  Закаленным сможешь стать. | Полуприседания, махи руками вперед. |
| Надо спортом увлекаться,  Заниматься каждый день.  Надо мне тренироваться,  И не слушать лень. | Ходьба на месте с высоким подниманием колен. |
| Стану сильным и подтянутым,  Мои друзья.  Прохлаждаться на кровати  Мне никак нельзя. | Наклоны в сторону. |
| Буду в речке плавать,  Кататься на коньках  Моё здоровье.  Все в моих руках. | Выпады вперед, руки на пояс. Плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед – выпад, ногу согнуть. |
| Надо спортом увлекаться,  Заниматься каждый день.  Надо мне тренироваться,  И не слушать лень. | Прыжки ноги врозь, ноги вместе. |
| Музыкальный проигрыш | Ходьба на месте. |

По окончанию разминки проводится итог, правильности выполнения разминки команд.

Итак, приступаем к соревнованиям. Вперед к победе!

Эстафета 1. Быстрые прыгуны

Команды выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Перед каждой командой лежат на полу 3 обруча. Задача игроков перепрыгивая через обручи, добежать до ориентира, оббежать его и вернуться к своей команде, снова перепрыгивая через обручи.

Эстафета 2. Перенеси воздушный шар

Команды выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Задача игроков с помощью ракетки для бадминтона, пронести воздушный до ориентира, обойти его и так же вернуться обратно.

Эстафета 3. Одни штаны на двоих

Дети в команде встают парами друг за другом. По сигналу штаны надевает первая пара в командах (один ребенок в паре засовывает ногу в одну штанину, второй в другую). В таком виде они добегают до ориентира, оббегают его и возвращаются обратно. Передают штаны следующей паре.

Музыкально – ритмический танец под песню «Барбарики» (дети выполняют танец по показу ведущего). За это время подводятся итоги.

Если получилась ничья, проводится дополнительный конкурс. От команд выходит по одному ребенку (выбираются способом – флюгер). Прыжки на скакалке, кто дольше пропрыгает и не запутается, та команда выигрывает.

Объявляются итоги спортивного праздника. Происходит награждение участников.