

КГКП «Детский сад-ясли № 46 «Огонёк» отдела образования по городу Усть-Каменогорску управления образования Восточно-Казахстанской области

ШКО білім басқармасы Өскемен қ. бойынша білім бөлімінің №46 «Огонёк» балабақша-бебекжайы» КМҚК

Физкультурно-оздоровительный досуг в старших группах «Капелька»
«Ягодка»

«С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны!»

Цель:

прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья; развивать сердечно – сосудистую и дыхательную систему, опорно - двигательный аппарат.
- Развивать двигательные умения и навыки: быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений.
- Развивать чувство коллективизма («один за всех и все за одного»).
- Воспитывать нравственно – волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность, дисциплинированность, умение добиваться поставленной цели;
- Формировать чувство коллективизма, интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Оборудование: два фитбола, мячи массажные или мешочки с песком на каждого ребенка, конусы, два обруча, два тоннеля, атласные ленты «моталочка», магнитофон, диск с музыкой, «Витаминки» - эмблемки.

Действующие лица: Доктор - Пилюлькина (её роль исполняет взрослый).

Возраст: 5-6 лет.

Место проведения: спортивный зал.

Ход досуга:

Праздничное шествие детей под звуки марша.

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Ведущий: Приглашаю всех мальчишек и девчонок, принять участие в спортивном празднике ***«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны».*** Хочу представить команды, которые участвуют в соревнованиях. Первая команда: «*Смелые*», вторая команда: «*Умелые*». Поприветствуем их. А сейчас хочу представить вам членов ***жюри:*** старший воспитатель, родители. Желаю успехов в спортивных соревнованиях.

1-й ребёнок

Дружим с солнечным лучом,

С прыгалками и с мячом,

Кеглями и обручами,

В чём вы убедитесь сами.

2-й ребёнок

Нынче соревнование, важный день,

Встретить нам его не лень.

3-й ребёнок

Кто следит за физкультурой,
Тот сияет красотой.
У того и в самочувствии
Удивительный настрой.

4-й ребёнок

Заниматься не ленись,
Физкультура – это жизнь!
Ты всегда спортивным будь – про болезни позабудь!

Дети садятся, в зал входит гость - Доктор Пилюлькина.

Доктор Пилюлькина:

Так спешила, так спешила,
Не могла я опоздать!
Мне недавно сообщили,
Что без осмотра не могут дети
Соревнования начинать!

Ведущий: Кто вы? Как же вас зовут?

Доктор Пилюлькина:

Меня зовут Микстура Пилюлькина, я внучка знаменитого доктора Айболита.

Ведущий: Здравствуйте, Доктор Пилюлькина. Ах, доктор, как вы вовремя.
Вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается.
И нам очень нужна ваша помощь: вы должны осмотреть юных спортсменов,
не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

Доктор Пилюлькина: (Спрашивает и осматривает детей.)

Хорошо, хорошо. Дети, Вы зарядкой занимались?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Утром все вы умывались?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Пили чай с малиной?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Не болеете ангиной?

Дети: Нет!

Доктор Пилюлькина: Каши манной все поели?

Дети: Да!

Доктор Пилюлькина: Все здоровы, в самом деле!

Вы только посмотрите!

Какие здоровые дети!

Я очень довольна осмотром!

Доктор Пилюлькина:

Выдаю я заключенье:
Вы готовы все к движеньям!

Ведущий: Ребята, если Доктор Пилюлькина, говорит, что все здоровы, можно начинать соревнования!

Доктор Пилюлькина: А мне пора на осмотр в другой детский сад, оставляю вам витамины:
Чтобы вырасти здоровым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Физкультурой занимайтесь,
И здоровье укрепляйте!
До свиданья, детвора!
Всем привет! Физкульт - ура!

Дети: До свидания!
Заниматься нам не лень,
Физкультурой каждый день!

Ведущий: А мы продолжаем наш праздник. За каждую успешно пройденную эстафету команда будет получать «Витаминку», а в конце мы подсчитаем, у кого их больше. Команды, готовы к соревнованиям?

Дети: Да!
Ведущий: Тогда, мы начинаем.
Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить вам очень нужно!

1. Эстафета: «Попрыгунчики».

Игра-эстафета проводится под музыку. Игра заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места (в другом конце зала). Дети прыгают до конуса, берут мяч в руки, возвращаются и передают мяч следующему. Побеждает команда, успешно выполнившая задание первой.

(Победившей команде вручают «Витаминку»).

Ведущий: Девчонки и мальчишки, внимание, внимание!
Есть для вас еще одно веселое задание!
Проползти здесь быстро нужно!
Нам нужны помощники, приглашаем по одному участнику.

2. Эстафета: «Тоннель».

По сигналу участник команды пролезает через тоннель, оббегает ориентир, возвращается назад бегом и передает эстафету следующему участнику.
Ведущий: Заслужили наши спортсмены витаминки? (*спрашивает жюри*). Молодцы, друзья, а наши соревнования продолжаются!

Ведущий: Ребята, вы бегали, прыгали, лазали?

Дети: Да!

Ведущий: А сейчас мы проверим, какие вы ловкие и меткие.

3. Следующая эстафета «Метко в цель».

Напротив каждой команды на расстоянии 2 м ставится корзина. У каждого участника в руке маленький массажный мяч или мешочек с песком. По сигналу первый участник бросает мяч в корзину и убегает в конец колонны, то же действие выполняет и очередной участник и т. д. Побеждает команда, у которой больше всего попаданий в корзину. (*Победившей команде вручают «Витаминку»*).

Ведущий:

Мы продолжаем наши соревнования,
И вот вам новое задание!

4-й конкурс «Конкурс загадок».

Ведущий: Сейчас я загадаю вам загадки, ваша задача дать правильный ответ быстрее, чем команда соперников.

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть. Они признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай. (*Велосипед*)
Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в ... (*волейбол*).

По пустому животу
Бьют меня – невмоготу.
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки. (*Футбольный мяч.*)

(За каждую правильно отгаданную загадку, команда получает «Витаминку»)

5. «Ловкие гимнасты».

Команды строятся перед стартовой чертой. На расстоянии 5-7 м от команд кладутся по одному обручу. По сигналу ведущей первые участники бегут к обручам, поднимая, пролезают в них, кладут на место и бегут к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.
(Вручают «Витаминку»).

Ведущий: Ребята, вы знаете, как называются эти большие мячи с ручкой?
Для чего они нужны? (*Дети отвечают*).
Сейчас мы проверим, как ловко вы управляете этим круглым «транспортом».

6. Эстафета «Веселые наездники».

Дети прыгают на фитболах, передают эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету. (*Победившей команде вручают «Витаминку»*).

Ведущий: Выглянуло солнышко,
Лучики как ленточки!
Сейчас мы проверим, какие ловкие пальчики у наших ребят!

7. «Лучики».

Участвуют по четыре участника от каждой команды.

Задание: кто быстрее смотает ленту к центру - «к солнышку» (моталочка).

Ведущий: Молодцы, ребята! Со всеми заданиями вы справились. Сейчас мы посчитаем, сколько « Витаминок» получила каждая команда.

Теперь – слово жюри.

Пусть нам сообщат, кто же победил в этих конкурсах.

Главный судья говорит, что выиграли все, так соревнования помогли детям подружиться со спортом.

Ведущий. Заканчивается наше состязание.

Желаем мы вам горы перейти.
Преодолеть все трудные преграды,
Дружить со спортом и скорей расти!

Награждение участников дипломами и подарками.

Дети под спортивный марш уходят из зала.