

Спортивный досуг для детей подготовительной группы «В стране Здоровячков».

*Подготовила Ткаченко О. А.
инструктор по физической культуре*

Цели:

- воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту;
- ознакомить детей с основными правилами ведения здорового образа жизни;
- приучать к занятиям физической культурой: утренняя гимнастика, закаливание, правильное питание, следить за чистотой своего тела, (умыться утром и вечером, чистить зубы, полоскать рот, обязательно мыть руки, мыть овощи и фрукты перед едой, следить за своей одеждой);
- приобщать родителей через детей к занятиям физкультурой и спортом;
- ввести понятие «Чистота – залог здоровья»;
- приучать детей к аккуратности и чистоплотности.

Задачи:

- упражнять в ведении мяча, упражнять детей в беге.
- развивать ловкость и координацию в ведении мяча;
- упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке;
- развивать у детей ловкость и скорость;
- развить дух соперничества;
- создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение.

Оборудование:

- мячи, конусы, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, фитболы.

Предварительная работа: игроки заранее выбрали капитана, придумали названия команд, девиз.

Герои: ведущий, Простуда, медсестра (ребенок), доктор.

Содержание:

(Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику).

Дети под музыку входят в спортивный зал *(двумя колоннами, друг за другом)*. Проходят круг почета и останавливаются двумя шеренгами напротив друг друга. Болельщики занимают свои места на скамейках.

Вступительное слово. Приветствие.

Физинструктор: Добрый день ребята! Сегодня мы здесь собрались, чтобы отправиться в страну Здоровячков. А кто такие Здоровячки? *(ответы детей)*.

А что для этого нужно? *(ответы детей)*.

Физинструктор: Молодцы, ребята! Правильно - нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться и, конечно же, следить за чистотой своего тела. Но прежде, чем нам отправиться в путешествие, нужно немного размяться, а командам представиться!

(Команды представляют названия своих команд и девизы).

Физинструктор: Спасибо, команды! А теперь все дружно на разминку становись!

Разминка с гимнастическими палками.

1. «Круговые движения головы»

И.п.- о.с., руки с палкой опущены за спиной хватом сверху, круговые движения головы.

2. «Потянись!»

И.п. – о.с., руки с палкой опущены вниз хватом сверху.

1- наклон к правой ноге, 2- в центр, 3- наклон к левой ноге, 4-о.с. руки вверх.

3. «Наклоны»

И.п. – о.с., руки с палкой подняты вверх хватом сверху.

1- наклон в левую сторону, 2-и.п., 3- наклон в правую сторону, 4- и.п.

4. «Повороты»

И.п. – о.с., палка за головой на плечах, руки удерживают ее за головой хватом сверху. 1- поворот вправо, 2-и.п., 3-поворот влево, 4-и.п.

5. «Приседания»

И.п.- о.с., палка снизу хватом в согнутых руках у груди.1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны, 4 – и.п.

Физинструктор: Спасибо, ребята! Вы все молодцы! Пришло время доказать всем, что вы настоящие «здоровячки»!

Эстафеты

1. **Эстафета 1.** (Ведение мяча как в баскетболе). *Участники ведут одной рукой, оббегают конус и доводят мяч обратно и передают его следующему участнику, а сами встают в конец своей колонны. Когда участник, который начинал игру, снова окажется первым в колонне и получит мяч, то он поднимает мяч вверх. Команда, которая сделает это первой, побеждает.*
2. **Эстафета 2.** (Ведение обруча). *Команда выстраивается в колонну по одному. В руках у первого участника гимнастический обруч. По сигналу «Старт» игрок начинает ведение обруча перед собой, при этом необходимо пройти змейкой между конусами, не задевая их, до последнего конуса, оббежать конус и вернуться так же обратно. Затем передать гимнастический обруч следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.*
3. **Эстафета 3.** (Ползание по гимнастической скамейке). *Две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 1 м напротив каждой колонны стоят гимнастические скамейки. По команде первые участники подбегают и ложатся на скамейки, затем выполняют лазанье по скамейке лежа с обхватом сбоку. Затем встают. На расстоянии 1,5-2 м на полу лежат два обруча. Участники берут свои обручи двумя руками, поднимают над головой, надевают обруч на себя, кладут обруч на пол, бегут обратно. Передача эстафеты хлопком по руке следующего игрока. Игру продолжает следующий участник. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.*
4. **Эстафета 4.** (Передача мяча сверху). *Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч сверху из рук в руки в конец колонны. Последний в команде, получив мяч, бежит в начало колонны, встает первым и передает*

мяч назад тоже над головой. И так до тех пор, пока капитан команды не окажется первым. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

5. Эстафета 5. (Прыжки на фитболе).

Первый участник каждой команды держит мяч (фитбол). В 10 метрах от каждой колонны устанавливаются 2 конуса, которые нужно будет обпрыгать, сидя на фитболе. По команде «На старт» первые участники садятся на фитбол, держась руками за ручки. По сигналу эстафета начинается. Первые участники начинают прыжки на фитболе. Участники прыгают на фитболе, держась за ручки, обпрыгивают конус и прыгают обратно. У линии старта передают эстафету следующему, а сами встают в конец своей колонны. Когда капитан команды, который начинал игру, снова окажется первым в колонне и получит фитбол, то он поднимает руку вверх. Команда, которая сделает это первой, побеждает.

Физинструктор: Вот и подошел к финалу наши эстафеты "День Здоровячков".

Физинструктор: Спасибо вам, ребята, что доказали, что вы дружные, ловкие и смелые! Вы все молодцы! До новых встреч!