

СПОРТИВНАЯ ПРОГУЛКА

ЦЕЛЬ: ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОПТИМИЗИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ.

ЗАДАЧИ: знакомить детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет. Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке. Развивать скорость, быстроту реакции, меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать чувство дружбы и ответственности за команду.



ОБОРУДОВАНИЕ: 2 обруча, мешочки с песком по количеству детей, 2 больших корзины, воротца(2 шт.), 2 маленьких мяча, 2 клюшки, 2 конуса, 2 больших мяча, маска совы.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА: беседа об Олимпийских играх, о видах спорта.

ХОД ПРОГУЛКИ: ребята, вы, конечно, любите играть. А знаете ли вы, как называются спортивные соревнования, которые проходят один раз в четыре года и в них участвуют спортсмены из разных стран? (ответы детей)

Да, это Олимпийские игры, Олимпиада. Чтобы принять участие в этих играх, нужно много заниматься спортом, с самого раннего детства, соблюдать режим дня, заниматься утренней гимнастикой, закаляться, правильно питаться, много гулять на свежем воздухе, вести здоровый образ жизни. Ребята, а давайте сегодня вы станете спортсменами и примите участие в спортивных соревнованиях. Вы согласны? Откроются наши спортивные соревнования с парада. Постройтесь в колонну, и мы пройдем по стадиону.

Дети строятся в колонну и проходят по спортивному участку:

-ходьба: руки на поясе, ходьба на носках; руки за спиной, ходьба на пятках.

А дальше нашим спортсменам необходима разминка: бег, ходьба, игра «Карлики-великаны».

Общеразвивающие упражнения:

- 1.И.п.-ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо.
- 2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево-вправо.
- 3.И.п.-то же. Наклоны вперед.
- 4.И.п.-то же. Махи руками- «Мельница».
- 5.И.п.-то же. Прыжки на двух ногах.

А теперь наши юные спортсмены поделятся на две команды: «Смельчаки» и «Крепыши». Разделимся на две колонны. Капитаны команд поприветствуют друг друга девизом:

Мы весёлые ребята,

Смельчаки-дошколята.

Любим мы играть, смеяться,

Физкультурой заниматься.

Мы ребята малыши,

Малыши-крепьши.

Любим в кубики играть, бегать, прыгать и гулять.

Итак, команды к началу соревнований готовы!

ЭСТАФЕТА «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

ЭСТАФЕТА «КЛЮШКА МЯЧИК ДОГОНЯЕТ»

ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА В ОБРУЧЕ»(ДЛЯ КАПИТАНОВ)

А теперь пришла пора сделать передышку.

СПОРТИВНЫЕ ЗАГАДКИ:

-коньки на лето(ролики)

-полный успех в соревнованиях(победа)

-спортивный кулачный бой(бокс)

-игра ракетками и воланом(бадминтон)

-глава спортивной команды(капитан)

-основные виды движений(бег, ходьба, метание, лазание, прыжки)

ИГРА-ЭСТАФЕТА «ПРОКАТИ МЯЧ»

Ну вот и закончились наши спортивные игры.

Сегодня стали вы сильнее,

Сегодня стали вы дружнее.

Сегодня проигравших нет,

Есть только лучшие из лучших!

До новых встреч на этом стадионе.

(ВРУЧЕНИЕ ШОКОЛАДНЫХ МЕДАЛЕЙ)

Желающих приглашаю на ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по отработыванию пространственных понятий с обручем:

-встаньте в обруч

-выйдите из обруча

-встаньте перед обручем

-встаньте за обручем

-наденьте обруч на руку

-поднимите его над головой

-спрячьте обруч за спину

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СОВУШКА»

ЦЕЛЬ: УЧИТЬСЯ НЕПОДВИЖНО СТОЯТЬ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ.

Ах ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днём ты спишь.

ИГРА С МЯЧОМ «СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ»

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОГУЛКИ (РЕФЛЕКСИЯ)