

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малыш» г. Моздока
Республики Северная Осетия - Алания

«Юные физкультурники»

физкультурный досуг в старшей группе



инструктор
по физической культуре
МБДОУ детский сад №3 г. Моздока
Скороходова Татьяна Викторовна



Программное содержание:

1. Укреплять здоровье и осуществлять физическое развитие детей.
2. Развивать двигательную активность детей, а также физические качества – смелость, ловкость, быстроту реакции, выносливость.
3. Закреплять правила и двигательные умения в играх, конкурсах и эстафетах.
4. Воспитывать чувство коллективизма, дружелюбие, честность, ответственность и уважительность.
5. Приобщать детей к здоровому образу жизни.
6. Создать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

Оборудование: кегли, обручи, флажки, султанчики, два длинных шнура, две корзины, маленькие и большие мячи, короткие шнуры, набор картинок с изображением средств гигиены, два стола, проектор, медали, маски барсов.

Организация и методика проведения.

Звучит спортивный марш. В зал входят дети старшей группы.

Ведущий.

Здравствуй, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Скажем дружно все в ответ Физкульт...

Дети: Привет!

Ведущий: Давайте не нарушать традицию здороваться на осетинском языке.

Дети: Дæ Райсом хорз!

Под весёлую музыку в зале появляются Крепыш и Смелчак.

Крепыш: Здравствуй, ребята! Меня зовут Крепыш.

Смелчак: Всем привет! А я Смелчак.

Крепыш: Ребята, мы со Смелчаком лучшие друзья! Мы очень любим заниматься спортом, ведём здоровый образ жизни, каждый день закаляемся.

Смелчак: Да, да! Поэтому мы с Крепышом такие вот крепкие, здоровые, сильные и смелые.

Крепыш: А вот у вас в детском саду занимаются ли дети физкультурой, закаляются?

Дети: Да!

Смелчак: А вот мы сейчас это и проверим с Крепышом.

Ведущий: Ребята, покажем нашим гостям какие вы дружные, ловкие, сильные, смелые, крепкие.

Дети: Да!

Крепыш: Сегодня мы проведём соревнования с участием двух команд «Крепыши» и «Смелчаки».

Ну что, готовы?

Дети: Да!

Смелчак: Только все ли вы здоровы?



Дети: Здоровы!

Ребёнок.

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!

Ребёнок.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!

Крепыш: Ух ты ж! А мы со Смельчаком тоже каждый день делаем зарядку.
Можно с вами тоже?

Ведущий: Конечно можно. Дружно друг другу улыбнитесь, на зарядку становитесь!

Дети совместно с героями под музыкальное сопровождение выполняют зарядку с султанчиками.

Крепыш: Ребята, а хотите посоревноваться друг с другом? Вот мы и посмотрим, какие вы ловкие, быстрые, спортивные.

Дети: Да.

Ведущий: Наши ребята с удовольствием примут участие в соревнованиях, где будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников.

Представление команд и капитанов.

Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой, самой находчивой

и, конечно, самой дружной это мы скоро увидим.

Смельчак: Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед и всем командам: — Физкульт!

Дети: Привет!

Девиз команды «Крепыши»

Мы команда Крепыши!

Очень даже хороши!

Умные и смелые,

Дружные, умелые!

Девиз команды «Смельчаки»

Дружно, смело, с оптимизмом!



*заведующая
детской секции №3
Игорь Яковлев
А. П. Косовкина*

Мы за здоровый образ жизни!

Ведущий: Наши ребята делают каждый день зарядку, занимаются спортом, закаляются, поэтому они сильные, ловкие и сейчас это покажут.

Смелъчак: А мы для вас подготовили непростые задания, но прежде, чем их выполнять, вы должны отгадывать загадки.

Перед каждым конкурсом загадывается загадка и на экране проектора появляется отгадка.

Загадки.

Мною можно умыться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — ... (Вода)

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (Зубная щетка)

После бани помогаю,

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое, новое. (Полотенце)

Крепыш: Ребята, а вы знаете, какие правила гигиены надо соблюдать?

(Ответы детей)

А теперь давайте посоревнуемся, чья команда самая быстрая и хорошо знает, чем надо пользоваться, чтобы быть чистыми и опрятными.

1. Эстафета «Чистюли»

Первый игрок прыгает на двух ногах через короткие шнуры, перешагивает через стойки и подбегает к столу, на котором лежат различные картинки. Берёт картинку с изображением средств гигиены и возвращаются бегом к команде, передавая следующему участнику. Команда, которая быстрее и правильно выполнит задание, та и выиграет.

Смелъчак: Молодцы, ребята, вы знаете, что надо соблюдать гигиену, содержать своё тело в чистоте. Надо обязательно умыться, принимать душ, чистить зубы и т.д. Иначе, если не соблюдать даже простые правила гигиены, может заболеть самый здоровый человек.



*Заведующая МБДОУ
детский сад №3
Звезда
Л. А. Тресемкина*

Загадка.

На празднике я его несу.

Я с ним шагаю и пою. (Флажок)

2. Эстафета «Самый ловкий»

По сигналу первые игроки берут в руки флажок синего цвета и бегут между кеглями змейкой до контрольного ориентира. Меняют на флажок красного цвета и бегом возвращаются к команде, передают эстафету следующему. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

3. Конкурс капитанов.

По сигналу капитан одной команды должен собрать в большой обруч кубики, а капитан другой команды маленькие кегли. Все атрибуты лежат на полу. Как только капитан соберёт свои кубики (кегли), бежит к своей команде и, взявшись за руки, идут по длинному шнуру приставным шагом до контрольного ориентира. Выигрывает команда, которая первой оказалась на противоположной стороне.

Загадка

Он резиновый, упругий

Так и проситься на руки,

Чтоб подбросить и поймать, по дорожке покатать.

С чем же так играю я, подскажите-ка, друзья? (Мяч)

4. «Лови и беги»

Участники встают друг за другом. Смелчак и Крепыш становятся напротив своей команды, держа в руках мяч. По сигналу они бросают первому игроку мяч, тот ловит его и таким же способом возвращает его назад, затем бежит и становится за Смелчаком или Крепышом. К линии старта подходит следующий игрок и выполняет то же самое и так до последнего игрока. Выигрывает команда, первой оказавшаяся на противоположной стороне.

5. «Попади в цель»

На старте игроки по - очереди берут маленький мяч, идут прямо по длинному шнуру, подходят к линии и бросают мяч в корзину. Затем бегом возвращаются назад. Выигрывает команда, которая не только первой закончит эстафету, но и забросит больше мячей в корзину.

Загадка

Я его кручу рукой,

И на шее и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (Обруч)



*Заведующая
детской кафедрой №3
Мещковская Ирина
И.А. Тихомирова*

6. Эстафета «Бег парами в обруче»

По сигналу первая пара детей становятся в обруч, держат его руками на уровне талии, бегут до контрольного ориентира и также возвращаются назад, передают эстафету следующим игрокам.

Крепыш: Результаты весьма показательны,

Спортсмены, вы все замечательные!

Да, молодцы ребята!

Осетинская народная игра «Барсы в пещерах».

Считалка:

У барсиhi пять барсят.

Поиграть они хотят.

Черный, белый,

Рыжий, серый.

Полосатый - выходи.

Не упрямясь –

И води.

Содержание игры: все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое изображают пещеру, а третий – барса. Ведущий в центре круга. Он командует: «Барсы, выходите!». «Барсы» должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно ведущий командует снова: «Барсы в пещеру!», и все должны занять ближайшие «пещеры», ведущий тоже. Кому «пещеры» не досталось, тот водит. Через несколько туров «барсы» и «пещеры» меняются ролями.

Ведущий: Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования показали, насколько наши дети дружат со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую, какую только можно улыбку.

Смелчак: Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Вы очень смелые, сильные, ловкие, быстрые. Мы хотим посвятить вас в юных физкультурников и вручить заслуженные медали.

Награждение медалями.



Моззика
Л. В. Бросилкина

Ребёнок.

Со спортом будем мы дружить,
И нашей дружбой дорожить.
И станем сильными тогда.
Здоровыми, умелыми,
И ловкими, и смелыми.

Крепыш и Смелчак: Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье,
развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!

Под марш дети выполняют круг почёта и выходят из зала.



*Заведующая МБДОУ
Григорьевский сад №3
Григорьев
Ирина
И. А. Григорьевская*