Физкультурный досуг «Юные спортсмены»

(подготовительная группа).

Цель. Провести эстафеты для приобщения детей к здоровому образу жизни. Предоставить детям возможность применять двигательный опыт, приобретённый на физкультурных занятиях.

Оздоровительные задачи. Формировать навыки здорового образа жизни, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, охрана жизни и укрепление здоровья детей.

Развивающие задачи. Совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости.

Воспитательные задачи. Воспитывать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений; взаимовыручку, волевые качества, умение работать в коллективе, чувство гордости за себя и друзей, желание участвовать в соревнованиях.

Оборудование. Обручи-12 штук, конусы маленькие-10 штук, конусы большие-2 штуки, скакалки-2 штуки, дуги-2 штуки, мяч большой (фитбол) -2 штуки, мяч маленький-2 штуки, рыбки из картона двух разных цветов для подвижной игры.

Ход занятия.

Воспитатель. Ребята я очень рада видеть вас в нашем физкультурном зале. давайте скажем друг другу «здравствуйте», этим словом мы желаем своему другу здоровья. Скажите мне пожалуйста здоровый человек это какой человек?

Дети. Тот, кто посещает врачей, занимается спортом, соблюдает правила гигиены, не имеет вредных привычек, правильно питается, закаляется, часто гуляет на свежем воздухе в любое время года и т. д..

Воспитатель. Сегодня мы проведём эстафеты. Вы покажите свою выносливость, ловкость, быстроту, смекалку. Все эти качества очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно, справедливо, помогать друг другу. Вы готовы?

Дети. Да

Воспитатель. Тогда начнём.

Ход занятия.

1.Подвижная игра «Рыбки»

Цель. Учить детей двигаться по площадке врассыпную, стараясь забрать рыбку другого игрока. Развивать внимание, быстроту движений.

Ход игры. Каждый игрок получает картонную рыбку, к хвосту которой прикреплена лента. Дети заправляют конец ленты за пояс сзади так, чтобы её можно было вытащить. У каждой команды свой цвет рыбки. По сигналу все начинают двигаться по площадке, стараясь вытащить у другого игрока рыбку, при этом увёртываться, чтобы сохранить свою рыбку. Игра проводится 3 раза (двигаются шагом, медленный бег, быстрый бег).

Итог игры. Дети разделяются на две команды по цвету рыбки и говорят общий девиз.

Спорт -это сила,

Спорт – это жизнь.

Добьёмся победы

Соперник, держись.

2. Эстафета «Попрыгунчики»

Первый участник перепрыгивает из обруча в обруч на двух ногах, оббегает конус, возвращается к команде и передаёт эстафету, встаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

3.Эстафета «Быстрый поезд»

Первый участник (поезд) оббегает конусы, возвращается к команде. Прицепляется следующий участник команды (вагончик) и поезд с одним вагоном оббегают конусы и т.д.. Держаться нужно крепко, чтобы цепочка не порвалась. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

4.Эстафета «Бег в парах»

Дети парой встают в обруч, маленькими шагами добегают до конуса, оббегают его. Возвращаются к команде передают обруч следующей паре и становятся в конец колонны. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

5.Конкурс капитанов. «Отгадай-ка»

* Станька на снаряд дружок

Раз-прыжок, два-прыжок,

Три-прыжок до потолка,

В воздухе два кувырка,

Что за чудо сетка тут?

Для прыжков снаряд….. (Батут)

* Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетает,

И кто-то точно побеждает. (Шайба)

* Соберём команду в школе

И найдём большое поле.

Пробиваем угловой,

Забиваем головой

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы….. (Футбол)

* Я его кручу рукой

И на шеи, и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (Обруч)

* Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко,

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. (Лыжи)

* И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные ..…(Коньки)

Побеждает тот капитан, который больше отгадает загадок.

6.Эстафета «Прыгуны»

Первый участник боком пролезает под дугой, добегает до конуса, берёт скакалку, прыгает 3 раза. Возвращается к команде, передаёт эстафету и становится в конец колонны. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

7.Эстафета «Гонка на мячах»

Первый участник прыгает на мяче до конуса, пропрыгивает вокруг него. Возвращается к команде, передаёт эстафету и становится в конец колонны

Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

8.Эстафета «Передача мяча»

По команде участники начинают передавать мяч между ногами в конец колонны. Последний игрок в колонне получает мяч и становится впереди колонны. Эстафета продолжается пока первый игрок встанет на своё мест. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

9.Эстафета «Собери пазлы»

Каждая команда собирает пазлы и называет вид спорта, который собрали.

Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. На старт-внимание-марш.

Воспитатель. Вот и закончилось наше соревнование. Все участники команд показали свою ловкость, быстроту, смекалку. А главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость.

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться.