Досуг с элементами ЛФК в старшей группе

посвященный

Дню Защитника Отечества.

Задачи:

* Воспитывать любовь и уважение к защитникам Родины, желание им подражать.
* Создать радостное настроение, доставить удовольствие, от проделанной работы.
* Способствовать созданию единого образовательного пространства «детский сад-семья».

Действующие лица:

Ведущий: инструктор по ЛФК

 Дети старшей группы.

 Родители детей.

Оборудования:

* Гимнастическая скамейка.
* Конус.
* Мячи среднего диаметра. хоппы
* Мягкий модуль (труба, зубец, бревно среднего размера, треугольник).
* Игровые атрибуты (воздушные шарики, банбинтон)
* Гимнастическая палки малого размера.
* Флажки, аптечка.
* Канат.

**Музыкальное сопровождение:**

 марш «Бравые солдаты», песня «Дорога», «Будёновец», «Неразлучные друзья», «Японская классическая» , «Солнечный круг», «Вальс синий платочек», «Макарена».

**Ход досуга.**

**Дети:** Под музыку маршируя, входят в зал.

**Ведущий:** Реют знамена над стадионом,

 радостно песни повсюду звенят,

 в ногу шагаем стройной колонной,

 мы на спортивный вышли парад.

**Дети:** Ветер крылатый мы обгоняем.

 Первые в беге ленточку рвем.

 Точно в ворота мяч забиваем.

 Прыгаем ловко, быстро плывем.

**Ведущий:**

Здравствуйте дорогие друзья, ребята и родители. Сегодня мы отмечаем День Защитника Отечества, защитников мира, свободы и счастья. 23 февраля - день, который празднует вся наша армия. Солдаты и офицеры стоят на службе и днем и ночью. Вы еще маленькие, чтобы защищать нашу родину, но уже сейчас стремитесь, стать сильными, ловкими, занимайтесь физкультурой, спортом, закаляйтесь, учитесь быть достойной сменой вашим дедушкам, бабушкам, папам и мамам.

И так. Внимание, внимание, начинаем соревнование!

**Комплекс ритмической разминка для детей**.

Проводиться под фонограмму песни «Дорога».

И.п. Дети стоят в колонне положив руки на плечи впереди идущего.

 Медленно двигаются вперед дробными шагами, змейкой.

 Выстраиваются в шеренгу.

Делают поворот налево-выстраиваются в шеренгу.

Делают поворот направо-выстраиваются в шеренгу. 6раз.

Выполняют выпады в право, влево. 6раз.

1-ые номера делают выпады вперед правой, левой ногой. 8раз.

2-ые номера делают приседания на месте. 8раз.

Возвращяются в шеренгу.

Меняются упражнениями.

Выполняют упор присев, ладони в пол. Прыжком выносят ноги назад и возвращяются упор-присев. 2раза.

отжимание

**Комплекс ритмической разминка для взрослых.**

Проводиться под фонограмму песни «Макарена».

 Взрослые импровизируют.

**Ведущий:** Со всеми заданиями

 Солдат должен справляться,

 Быстро и ловко

 В свою форму одеваться!

**Игра аттракцион «Кто быстрей наденет форму»**

*Дети и родители подтягиваются на скамейке лежа на спине, добегают до конуса надеть форму, возвращаются.*

**Ведущий:** Молодцы форму одели ловко.

 А теперь прислушайтесь

 Слышен стук копыт

 Это смелый всадник

 На коне летит.

 **Игра аттракцион «Кавалеристы»**

Дети вместе с родителями выполняют прыжки, дети с мячом, зажатым между колен, мамы через скакалку, папы через обруч.

**Ведущий:** А еще важно для солдата дружить

 и солдатской дружбой дорожить.

А теперь представим, что мы плывем на корабле и наш корабль потерпел кораблекрушение. И так нашим капитанам и старшим помощникам предстоит спасти своего юнгу.

**Игра аттракцион «Спасение моряка».**

Капитан Папа с гимнастической палкой малой длины бежит до конуса возвращается, берет старшего помощника Маму. Бегут вдвоем до конуса возвращаются, садят на палку «юнгу» Ребенка бегут до конуса и возвращаются назад.

**Ведущий:** Настоящие солдаты хорошо живут и в свободную минутку пляшут и поют.

**Игра аттракцион « Вальс».**

Дети и родители держат мяч, зажимая его животом и грудью между собой, руки лодочкой, приставными шагами продвигаются вперед до конуса и обратно.

**Ведущий:** Молодцы! Начинаем следующее состязание, которое покажет, насколько наши команды дружные и слаженные, ведь в армии один за всех и все за одного.

**Игра аттракцион «Полоса препятствий»**

Ребенок, ползет по-пластунски делает кувырок добегает до конуса ложиться на спину поднимает флажок, мама ползет по-пластунски проходит «крабом» добегает до конуса делает перевязку, поднимает флажок, папа ползет по-пластунски делает кувырок добегает до конуса и все вместе возвращаются назад по-пластунски.

**Ведущий:** Молодцы. Давайте представим, что мы в чистом поле и нам необходимо построить надежную крепость.

**Игра аттракцион «Построй крепость».**

Дети везут мягкий модуль, ставят его около конуса и возвращаются обратно.

**Ведущий:** Молодцы, но и наши родители неатстают от ребят.

 Наши мамы и папы мастера

 Спорятся у них дела

 Если вы ниверете

 Сами все проверите.

**Игра аттракцион «Меткий стрелок»**

Родители берут воздушный шарик и спомощью ракетки стараются забить шарик в окошко крепости.

**Ведущий:** Мы завершаем наш праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. Мы увидели, что наши ребята достойная смена нашим защитникам мы поздравляем всех ребят и родителей.

**Вручение наград и грамот.**