Физкультурный досуг в средней группе. Тема: «Телепередача «Доброе утро»

Задачи:

Формировать и укреплять осанку; развивать вестибулярный аппарат, силу мышц брюшного пресса и подвижность позвоночника; побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, формировать потребность в ежедневной двигательной активности; учить двигаться в ритме музыки; \* создать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование:

Гимнастические мячи, гимнастические скамейки, маты, магнитофон, велотренажер, батуты, диски здоровья, веревочная лестница, канат, макет телевизора.

Предварительная работа:

Сделать макет телевизора; выучить слова с детьми, ведущими «телепередачу», и играющим доктора Айболита.

Ход мероприятия

Дети заходят в зал и садятся на скамейку.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Сегодня наше занятие пройдет не в обычной форме, а в виде передачи «Доброе утро». А вести сегодняшнюю передачу будут Маша и Саша.

Двое детей садятся в «телевизор».

Саша. Доброе утро!

Маша. Доброе утро!

Саша. Сегодня 12 декабря, понедельник.

Маша. На улице холодно, - 20°. Одевайтесь потеплее.

Саша. Как обычно наше утро начинается с зарядки.

Маша. Но сегодня, Саша, мы отправимся на зарядку к зверятам в зоопарк.

Звучит музыка, детям предлагают надеть на голову маски зверей и построиться в одну колонну. Ходьба в колоне по одному. Ходьба с высоким поднимаем бедра. Ходьба с опорой на стопы и ладони. Бег в колонне («змейкой» между предметами, по диагонали с захлестыванием голени назад). Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в рассыпную.

Воспитатель. Чтобы сильным стать и ловким, приступаем к тренировке.

Общеразвивающие упражнения (без предметов)

1. Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили. Крыльями машут, клювы раскрывают.

«Гусята». И.п. - о. с. Повороты туловища со взмахом рук (8 раз).

1. Пес бегает с шестом, машет в воздухе хвостом.

«Собачки». И.п. - упор, стоя на коленях. Энергичные повороты таза и голеней вправо - влево, звукоподражание «гав - гав» (8 раз).

1. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад.

«Рачки». И.п. - стоя на четвереньках. Ползание назад (2 раза).

Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны

«Обезьянки». И.п. - лежа на спине. Приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение «лодочка» (6 раз).

1. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе.

«Медвежата». И.п. - лежа на спине. Имитация езды на велосипеде (10 —

12 раз).

1. Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать и не падать, не шататься, за соседа не держаться.

«Цапли». И.п. - стойка на одной ноге, руки в стороны. Держать равновесие (3 раза по 30 сек.).

1. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех.

«Тигрята». И.п. - о. е., руки на пояс. Прыжки с продвижением вперед, чередование с ходьбой (2 раза).

Саша. Большое спасибо за репортаж из зоопарка. Надеемся, что вы уже проснулись и чувствуете себя бодро.

Маша. Продолжаем нашу телепередачу. Новости культуры. В детском саду полным ходом идет подготовка к Новому году. Сейчас мы побываем у ребят в гостях.

Воспитатель. Мы вам покажем музыкально - акробатическую композицию.

Выполняется в кругу под плавную музыку.

Музыкально - акробатическая композиция с гимнастическими мячами

* 1. Кружение на носках с мячом вверху.
  2. И. п. - сидя на мяче, ноги врозь. Легкие покачивания на месте вверх - вниз, не отрывая ног от пола.

И. п. - сидя на мяче, руки справа поставить на мяч. 1 - 4 - шагать ногами влево, перекатываться по мячу корпусом, лечь правым боком на мяч, ноги выпрямить; 5 - 8 - сгибая ноги, перекатываясь по мячу, вернуться в и. п.; 9 - 16 – повторить

1. «Самолет». И. п. - лежа на мяче, лицом вниз. Поднять плечи вверх, руки развести в стороны, прогнуться в пояснице. Затем плавно перейти в «Ласточку с колена».
2. «Ласточка с колена». И. п. - стойка на два колена, упор руками о мяч. Поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову вверх, держась о - мяч прямыми руками, спину прогнуть. То же, выполнение другой ногой. Плавно перейти в положение «Мостик».
3. «Мостик». И. п. - лежа на мяче спиной, ягодицы опустить вниз, руки на пояс. Прогнуться в положение «Мостик». Затем медленно подняться, взять мяч в руки, поднять его вверх, потянуться и опустить на пол.

Саша. Спасибо ребятам из детского сада. А сейчас новости спорта.

Маша. Российские спортсмены Повсюду впереди, Блестят у них медали И звезды на груди.

Саша. Слово спортивному обозревателю

Воспитатель. Мы ведем трансляцию из спортивного комплекса «Олимпийский», где в данный момент проходят соревнования по спортивной гимнастике на бревне.

Ставятся параллельно две гимнастические скамейки на расстоянии 50 - 60 см друг от друга. Дети выполняют упражнения в парах.

* 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком, руки находятся на поясе, мяч зажат между спинами детей (2 раза).
  2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком, руки заведены за спину, мяч зажат грудью (2 раза).

Воспитатель. Все спортсмены блестяще выполнили упражнения и награждаются медалями.

На шею детям вешают «медали».

Маша. Продолжает нашу программу. К экрану мы приглашаем самых маленьких телезрителей.

Саша. Сейчас вы увидите мультфильм про Айболита. Воспитатель. Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит. Приходи к нему лечиться И корова, и волчица, И жучок, и червячок, И медведица! Всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит! Под деревом сидит ребенок в костюме Айболита. Достает телеграмму. Айболит. Так, телеграмма от Гиппопотама! (Читает). «Приезжайте, доктор, В Африку скорей И спасите, доктор, Наших малышей». - Ладно, ладно, побегу, Вашим детям помогу. Воспитатель. И встал Айболит, Побежал Айболит По полям, по лесам По лугам он бежит И одно только слово Твердит Айболит. Айболит. Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!

Прибегает к детям - зверятам, осматривает их: слушает, ставит градусник, смотрит горло.

И корь, и дифтерит у них, И оспа, и бронхит у них, И голова болит у них, И горлышко болит.

Воспитатель. Десять ночей Айболит

Дети расходятся заниматься по интересам: на матах выполняют кувырки вперед и назад, лазают по веревочной лестнице, канату, прыгают на батутах, занимаются на велотренажере, на дисках здоровья.

Саша. Вот какой чудесный мультфильм мы посмотрели.

Маша. А сейчас мы переходим к заключительной рубрике - «Здоровье», которую проведет доктор Айболит.

Саша. Его мы и пригласили к нам в гости.

Айболит. Сейчас мы выполним массаж, при помощи наших гимнастических мячей. Эти мячи принесут вам здоровье и хорошее настроение.

Дети расходятся парами. Один ребенок ложится на живот, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера: постукивание, прокатывание, вибрационные и круговые движения.

Маша. Спасибо Вам, добрый доктор.

Саша: На этом передача «Доброе утро», заканчивается. До свидания!