Министерство образования РФ МБДОУ ДС №32

«Березка» МО администрации г. Туапсе

**Спортивные каникулы**

«Спорт - мой друг»

старшая группа

Воспитатель Колосова Е.Б.

**Задачи:** закреплять и совершенствовать основные движения, физические упражнения воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, гибкость и т.д. и умение использовать приобретенные навыки в зависимости от ситуации. Учить детей самостоятельно регулировать двигательную активность. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, спорту.

**Предварительная работа:** регулярное усвоение гимнастических упражнений с детьми во время утренней гимнастики, физкультурных занятий, оздоровительной гимнастики, ежедневное участие детей в подвижных играх, спортивных упражнениях, рассматривание иллюстраций, слушание грамзаписи, беседы.

**ПОНЕДЕЛЬНИК. ОТКРЫТИЕ СПАРТАКИАДЫ.**

**Утро:** Рассматривание иллюстраций об Олимпиадах. Беседа об истории развития Олимпийских игр, о царице спорта Олимпиаде, о символе игр - огне, об олимпийском флаге.

**I половина дня: Открытие спартакиады;**

1. Линейка.
2. Перекличка на спортивную тему.
3. Шествие, построения и перестроения с лозунгами: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми».
4. Приход царицы спорта богини Олимпиады. Дети дают ей клятву: « Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянемся добиться! Клянемся, клянемся, клянемся!
5. Песня о спорте, чтение стихов.
6. Парад спортсменов:

Чтоб расти и закалятся не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься, заниматься надо нам! Физкульт - Ура!

а) гимнастические упражнения с построениями и перестроениями, с обручами и вымпелами.

б) акробатический номер «Силачи» (подгруппа детей).

в) ритмопластика.

1. Спортивные игры и аттракционы:

а) «Удержи шары» - кто больше соберет и удержит шаров.

б) «Бег в мешках».

в) «Музыкальная палочка» - дети стоят в кругу, под музыку быстро передают палочку. У кого оказалась палочка после окончания музыки, тот выходит из круга. **II половина дня: Народные игры:**

* 1. «Фанты».
  2. «Краски».
  3. «Обыкновенные жмурки».
  4. «Ловишка в кругу».

**ВТОРНИК: ДЕНЬ МЯЧА.**

Утро:

* + 1. Загадки о мяче:
* Упадет - поскачет, ударишь - не плачет.
* Кинешь в речку - не тонет, Бьешь о стенку - не стонет, Будешь о землю кидать - Станет кверху летать.
* С голову - величина, с перо - легко (шар).
  1. Чтение стихотворения А.Л. Барто «Мяч».
  2. Настольные игры: «Баскетбол», «Хоккей», «Бильярд».
     1. половина дня: Поход на стадион.

Игры: «Футбол», «Хоккей на траве», «Бадминтон», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Баскетбол» (элементы).

* + 1. половина дня: Спортивные игры.

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попали в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю».

Подвижные игры: «Мячик кверху», «Большой мяч», «Блуждающий мяч», «Выгони мяч».

**СРЕДА: ДЕНЬ СКАКАЛКИ.**

Утро:

* + - 1. Чтение стихотворения А.Л. Барто «Веревочка».
      2. Рассматривание иллюстраций на тему «Спорт в нашей жизни».
      3. Самостоятельные игры с короткими и гимнастическими лентами.

I половина дня:

* + - * 1. Гимнастические упражнения с лентами под музыку.
        2. Игры:
* «Длинная и короткая скакалка»
* «Кто быстрее допрыгает до кегли»
* «Кто дольше пропрыгает»
* «Перетяни канат»
* «Кто быстрее скатает веревку до середины»
* «Кто быстрее выдернет скакалку из-под стула»
* «Кто быстрее измерит скакалку» (приставляя пятку к носку)

**II половина дня:**

* 1. Представление разнообразных видов прыжков на скакалке.
  2. Народные игры: «Палочка - выручалочка», «Классы, «Горелки», «Поситутки», «Мочалка».

**ЧЕТВЕРГ: ДЕНЬ ОБРУЧА**

Утро:

* + 1. Рассматривание фотографий чемпионов-спортсменов.
    2. Построение новых фигур из конструктора «Городки».
       1. **половина дня:**
          1. Игры: «Серсо», «Городки», «Бадминтон», «Летающие тарелки».
          2. Эстафеты:
* «Прокати обруч в ворота»
* «Прокати обруч между предметами»
* «Кто дольше прокрутит обруч»
* «Пролезание в обруч разными способами»
  1. **половина дня: Народные игры.** «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Пустое место», «Лапта», Пятнашки», «Бездомный заяц», «Море волнуется».

**ПЯТНИЦА: ДЕНЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Утро:

* + 1. Рассказать детям о том, что такое «легкая атлетика», с использованием иллюстраций.
    2. Катание на велосипеде и самокате.
       1. половина дня:
          1. Соревнование: «Мы ловкие, сильные, смелые».

«Пройти по гимнастическому бревну».

«Подлезание под веревку».

«Перелезание через бревно».

«Кто сделает меньше прыжков».

Эстафета: «Кто быстрее добежит до флажка».

«Перепрыгни через кубы».

«Кто достанет предмет».

* + - * 1. Игры: «Не оставайся на полу», «Парный бег», «Уголки», «Караси и щука», «Удочка».
      1. половина дня: Закрытие спортивной недели с награждениями медалями. Приход доктора Айболита, угощение витаминами.
      2. Народные игры по желанию детей.