Физкультурное развлечение для детей старших и подготовительных групп.

**«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»**

Инструктор по физвоспитанию

Храмайкова С. П.

Июль 2014г.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| ***Задачи:***  1. Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом).  2. Закаливать детей на свежем воздухе.  3. Вызывать положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям.  4. Обучать управлению волевыми усилиями.  ***Ход развлечения:***  *Ярко украшенная флагами, ленточками, шарами спортивная площадка встречает гостей.*  *Инст-р*: Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами на веселые соревнования; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить терпение болельщика.  *1 ребенок* : Чтобы в пути мы шагали быстрее,  Просим музыку повеселее.  Чтобы сильным, ловким быть,  Нужно с солнышком дружить,   Утром раньше всех вставать  И зарядку выполнять.  *2 ребенок* : Все мы любим физкультуру,    Любим бегать и скакать.    Умываться тоже любим,    Любим песни петь, играть.  ***Разминка.***  *Ходьба выполняется под музыку М.Н. Протасова “Веселые шаги”.*  *1. Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову) на пятках (руки на поясе).*  *2. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе.*  *3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*  *4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Мельница”*  *Инст-р*: Сияет солнышко с утра,    И мы готовимся заранее.    Ребята, начинать пора    Спортивные соревнования.  *Вбегает клоун Бим (одет в халат врача, в ушах стетоскоп):*  *Клоун:* Подождите, подождите!    Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник    По полям, по лесам, по лугам я бежал    И два только слова шептал:    Детский сад, детский сад, детский сад!    И вот я здесь!    У вас ангина?  *Дети*: Нет!!!  *Клоун:* Скарлатина?  *Дети*: Нет!!!  *Клоун:* Холерина?  *Дети*: Нет!!!  *Клоун:* Аппендицит?  *Дети*: Нет!!!  *Клоун:* Малярия и бронхит?  *Дети*: Нет, нет, нет!  *Клоун:* Ох, какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите!  *Подходит и осматривает детей.*  Все веселые, нет болезней никаких.  В чем же ваш секрет?  *3 ребенок:* Я открою всем секрет –    В мире нет рецепта лучше:    Будь со спортом не разлучен –    Проживешь тогда сто лет!    Вот, ребята, весь секрет.  *Инст-р*: Приглашаем тебя, клоун Бим, на наши соревнования. Посмотри, какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята.  ***Эстафета “Теремок”***  *Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”), шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.*  *Клоун:* Вижу – дружные ребята,    Друг за друга вы горой    Ну, а прыгать, как зайчата,    Не хотите ли со мной?  ***Подвижная игра «С кочки на кочку»*** *(прыжки из обруча в обруч)*  *Инст-р:*  Вот конверт, его принёс почтальон. Что же там? Ой, да здесь цветок. Вы знаете, как он называется?  *Дети:* Ромашка.  *Инст-р:*  А еще здесь какая-то записка. Оказывается, что эта не простая Ромашка, а с секретом. Каждый лепесток – волшебный, с загадками, которые нам предлагает отгадать цветок.  *Инст-р зачитывает загадки.*  Отгадайте-ка, ребятки, мои летние загадки!  Яркое и доброе, светит всем в окошко.  Мы попросим ласково:  «Нас погрей немножко!» *(Солнце)*  Для одних он – садовод,  Для других он – полевод,  Успевает везде быть,  Поле, луг и сад полить.*(Дождь)*  На большой цветной ковер села эскадрилья,  То раскроет, то закроет расписные крылья.*(Бабочки)*  Домовитая хозяйка  Пролетает над лужайкой,  Похлопочет над цветком –  И поделится медком*. (Пчела)*  Возле леса, на опушке,  Украшая темный бор,  Вырос пестрый, как Петрушка,  Ядовитый… *(Мухомор)*  Он и желтый, он и белый,  Он и робкий, он и смелый.  Только дунет ветерок,  К облакам взлетит цветок. *(Одуванчик)*  *Инст-р:*  Молодцы, ребята! С заданием справились. А у нас новое испытание.    ***Эстафета “Полоса препятствий”***  *1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.*  *2.Пролезание в обруч.*  *3.Перешагивание через дуги (высота 50 см.).*  *4.Прыжки через препятствия (3).*  *Клоун:* Да, вы дружно тут скакали,    И наверное, устали,…    Не пора ли по домам    Иль в больницу к докторам?  *Инст-р:*  Нет, ничуть мы не устали.    Для веселья, для порядка    Загадаю вам загадку:    На пол бросишь ты его –    Он подпрыгнет высоко,    Скучно не бывает с ним    Мы играть в него хотим.  ***Эстафета «Кто быстрее»***  *Прыжки на мячах «Хула-хуп» до флажка и обратно.*  *Клоун:* Ребята, я знаю, что у вас в детском саду есть бассейн.  *Дети*: Да.  *Клоун:* А вы любите купаться? А мы сейчас с вами поиграем в игру «Наполни бассейн водой»  ***Эстафета «Наполни бассейн водой»***  *Нужно заполнить свой «бассейн» (тазик) водой. Первый игрок бежит  с ложкой в руках до ёмкости с водой, набирает её и обратно осторожно переносит в свою ёмкость.*  *Инст-р:*  Ну вот, наш праздник подходит к концу.  *Клоун:* Очень рад я:    Из ребят никто не болен,    Каждый весел и здоров  Солнце, воздух, спорт, вода –    Наши лучшие друзья. | |  | | --- | |  | |  | |
|  | |