Спортивный досуг в средней группе МБДОУ «Светлячок».

«ПОЛЯНКА ЗДОРОВЬЯ!»

Цель:повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей.

Задачи:

-упражнять в различных видах ходьбы,в перепрыгивании,укреплять дыхательную систему ,развивать координацию движений ,силу ,ловкость,быстроту реакции,самостоятельность ,выдержку ,уверенность в себе -чувство товарищества ,настойчивость,закреплять умения и навыки в играх и упражнениях,содействовать развитию целостного отношения к здоровью ,мотивации к сбережению своего здоровья.

Подготовила и провела воспитатель СИЗОВА И.В.

Рано утром детский сад всех ребят встречает,  
Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.  
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,  
С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

Воспитатель:Здравствуйте ,дети!Как вы думаете ,что означает слово «здравствуйте»?(ответы детей)

Воспит.:А как вы здороваетесь?

Дети:Весело,громко!Радостно!

Воспит.:давайте попробуем поздороваться по-разному .с разной интонацией .

(дети подбирают интонацию:радостно,сердито ,хохоча.всхлипывая и т. п.)

Воспит.: От интонации зависит желание или нежелание общаться друг с другом,после какого приветствия вам хотелось бы общаться с человеком?Правильно ,когда человек здоровается весело,радостно,улыбаясь!

Не зря русская пословица гласит : «Здороваться не будешь –здоровья е получишь!» а как вы думаете у какого человека хорошее и радостное настроение –у больного или у здорового?

И какого человека можно считать здоровым?

Правильно,дети!Радостное настроение .конечно у здорового человека ,он бодрый .подвижный ,ему хочется заниматься разными делами ,играть …

--А что нам помогает быть здоровыми ?(делаем зарядку,занимаемся физкультурой ,играем на свежем воздухе ,закаляемся ,кушаем витамины .весело играем…)

Дети :Собрались все дети в круг!

Я твой друг и ты мой друг!

Весело играем –здоровье набираем!

Подвижные игры :

1-«Вороны»,2-«Пес –Барбос», 3- «Пчелки».

Воспит.:Дети!Когда я сегодня шла в детский сад я встретила ворону .Она была волшебная .умела разговаривать и она пригласила нас в свой волшебный лес !Но ,чтобы попасть туда нам надо превратиться в гномиков.Для этого возьмемся за руки и произнесем волшебные слова:

--Хоровод ,хоровод водят дети круглый год!

Руки вверх,руки вниз к серединке потянись !

А потом все шире ,шире !

Покрутись ,повертись каждый в гнома превратись!

Воспит.:Вот мы с вами и гномики!А сейчас надо набраться сил и терпения дорога в волшебный лес будет трудной!

Комплекс упражнений «ГНОМИКИ»

1-Вводная часть:

--Идут гномики по лесу ,грибы ,ягоды собирают.низко наклоняются трудятся ,набрали много еды .надо веточек для костра собрать –идут колени высоко поднимают,спинки прямые 1.2.3.4.5.Так стараются все успеть ,что даже бегом побежали.

Долго трудились гномики .пора и поесть .

2-Основная часть:

1-увидели гномики высоко на деревьях плоды .потянулись и сорвали их.Понравились .еще потянулись и еще ,и еще…..

2-вдруг подул сильный ветер ,закачались кусты и деревья и даже гномикам трудно устоять на месте и качает их ветер в разные стороны –1,2,3,…..

3—вдруг раздался страшный шум ,испугались гномики присели спрятались,встали -посмотрели –никого ,опять испугались, присели спрятались ,встали –посмотрели –никого…

4-И запрыгали они от радости-прыжки на месте ..

А так как им было весело решили они поиграть в игру !

Дети:Поиграй-ка ,поиграй-ка наш веселый хоровод !

С физкультурой всех ребят навсегда подружит он!

Подвижные игры :

1-«Карусели», «Затейник», «Дети и волк».

Воспит. –Ну чтож ,гномики пора нам возвращаться из волшебного леса ,но наше возвращение будет не менее трудным :

\_Потихоньку мы пойдем –носиком дышать начнем..(интенсивное дыхание через нос)

Вы, детишки,не трусишки? Хоть еще совсем малышки!

Мы до садика дойдем все препятствия пройдем!

--Посмотрите ,вот бревно! Как мешает нам оно,

Перепрыгнем ловко ,дружно и бояться нам не нужно!

(прыжки с продвижением вперед)

--Друг за другом, ножка к ножке ,

Словно змейка по дорожке

(ходьба приставным шагом)

В лес дремучий мы зашли и мы к речке подошли..

Впереди она бежит –ноги б здесь не промочить !

Чудо -мостик из камней перейдем мы поскорей !

(прыжки на одной ноге с продвижением вперед)

А вот смотри овражек –ползем как черепахи…

(ползание на четвереньках)

Ну -ка ,дети ,побежали –Кто-то гонится за нами !

(бег в колонне по одному)

Воспит :Молодцы ,дети!Вот мы и пришли в детский сад!

Давайте покажем какие мы сильные ,ловкие ,умелые!

(дети встают в обручи для выполнения общеразвивающих упражнений)

«Зарядка для личика!»

Воспит.:Дети! А какое у вас настроение?(бодрое .веселое)

Значит –улыбаемся!А когда нам было страшно в лесу?(грустное ,испуганное)Значит –хмуримся!

А когда прыгали по кочкам –(было смешно)Значит –хохочем!

Вот мы с вами и зарядку для лица сделали!

Воспи.-А теперь ,выполним ряд общ. упражнений под названием

«ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД!»

1-«Танцующий верблюд».И.П.-стоя ,ноги врозь .стопы параллельно.руки за спиной .ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2-«Забавный медвежонок».И.П.-стоя на наружных сторонах стоп,руки на поясе .ходьба на месте на наружных краях стоп.То же с продвижением вперед и назад,вправо и влево,кружась на месте .

3-«Веселый хомячок».И.П.-стоя ,ноги вместе ,руки перед грудью локтями вниз ,кисти направлены пальцами вниз .1-2-присесть на носках –улыбнуться ,3-4-исх.пол.

4-«Обезьянки -непоседы».И.П.-сидя по-турецки-повороты вправо и влево.

5-«Резвые зайчата .И.п.-стоя ,ноги вместе ,руки на посе.подскоки на месте .

Воспит .-Молодцы ,дети!А знаете ,что еще одним средством закаливания нашего организма является массаж.Массаж –это растирание.поглаживание своего тела .Массаж тоже помогает нам поддерживать здоровье!

Легкий массаж рук и ног.

Дыхательное упражнение «Пчелки улетели!»

-кисти рук к плечам и легкое покачивание рук ,на выдохе с ослаблением произносим звук «ЗЗЗЗЗ»

Заключительная часть :

РЕЛАКСАЦИЯ «Волшебный сон»(звучит спокойная музыка)

-Очень весело играли и немного мы устали ,

Надо деткам отдохнуть полежать чуть-чуть.

Дышится легко .ровно .глубоко.

Ручки ,ножки отдыхают .отдыхают засыпают.

Реснички опускаются .глазки закрываются .

Мы спокойно отдыхаем .сном волшебным засыпаем………..

Глазки открываются ,ручки просыпаются (легкий массаж рук)

Ножки просыпаются (легкий массаж ног0

Хорошо нам отдыхать .но пора уже вставать !

Утром бабочка проснулась.  
Потянулась, улыбнулась.  
Раз – росой она умылась.  
Два – изящно поклонилась.  
Три – взмахнула крыльями.  
Четыре – спинку выгнула.  
Пять – на ножки прыгнула.

Воспит.-Наше путешествие завершилось ,

Но .мы грустить не будем !

Пусть будет мирным небо на радость добрым людям!

Пусть дети на планете живут забот не зная !

На радость мамам ,папам ЗДОРОВЫМИ вырастая!

МБДОУ «Светлячок» Р.П.Токаревка

Воспитатель СИЗОВА И.В.

Средняя группа 7 апреля 2014 года