**СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ**

**(в форме ритмической гимнастики)**

**(для подготовительной к школе группы)**

**«ИГРЫ ДЕТЕЙ МИРА»**

**Длительность:** 45 мин.

|  |
| --- |
| **Программное содержание:** создать праздничное настроение; воспитывать честность, справедливость; приучать детей четко выполнять правила игр, действовать быстро, легко, красиво; развивать физические качества: ловкость, быстроту, общую выносливость; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость; смелость, взаимопомощь; закреплять умения ходить и бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры, поскочным шагом, «галопом» (правым и левым боком), приставным шагом, прыгать на 1 ноге; воспитывать привычку к здоровому образу жизни. |

**ХОД ДОСУГА**

**Ведущая:** - Дети, сегодня мы с вами отправимся в кругосветное путешествие. Вы знаете, что на Земле живет более 2000 разных народов? Заселены все континенты кроме Антарктиды, где постоянных жителей пока нет. Назовите эти континенты и покажите на нашей карте. Правильно, это Азия, Америка, Европа, Африка, Австралия и Антарктида.

- Дети, скажите, а на каком континенте живем мы с вами?

Верно, в Европе.

Как можно назвать жителей Европы?

Да, европейцы.

А жителей Америки? (Американцы).

Жителей Африки? (Африканцы).

Жителей Австралии? (Австралийцы).

Жителей Азии? (Азиаты).

- Дети, вы любите играть? Конечно любите. А хотите ли вы узнать в какие игры играют дети Земли? Хорошо, тогда в путь. Наше путешествие начинается с Европы.

- У каждого, наверное,

Есть мечта заветная –

Хоть в жизни раз, да совершить,

Путешествие кругосветное.

Ходьба поскочным шагом, галопом правым и левым боком, вперед приставными шагами, руки на поясе (по 8 шагов); ходьба обычная, бег на носках (50 сек.); ходьба обычная, бег на носках (50 сек.); ходьба обычная, бег обычный (50 сек.).

**Ведущая:** - Каждый народ имеет свою культуру, свою национальную одежду, свои песни, сказки, пословицы и игры. Детские игры переходят из поколения в поколение и содержание многих из них может рассказывать о быте, религии, трудовой деятельности людей, живущих в разных уголках Земли. Как, например, в молдавской игре «Лошадки».

**Проводится игра «Лошадки».**

Дети делятся на «лошадок» и «кучеров», используя скороговорку:

«Конь вороной,

Или сбруя золотая?».

Два игрока становятся капитанами. Остальные в сторонке сговариваются друг с другом (шепотом), кто кем будет называться. Затем парами подходят к капитанам и предлагают выбрать. На земле проводят черту, по одну сторону которой становятся «лошадки», по другую «кучера».«Лошадки», взявшись за руки подходят к черте и говорят:

Та-ра-ра, та-ра-ра,

Ушли кони со двора.

После этого они разбегаются, а «кучера» их ловят и уводят в огороженное место – «двор». Дети, изображающие «лошадок», должны все время щелкать языком: «цок-цок-цок», пока не поймают, чтобы «кучера» знали кого ловить. Когда всех «лошадок» переловят, меняются ролями.

**Ведущая:** - Побывали в Европе, поиграли в игру молдавских детей, а теперь посмотрите на карту и скажите, куда мы отправимся сейчас.

Правильно, в Азию. И поедем туда на лошадках.

Бег с высоким подниманием колен, щелкать языком «цок-цок-цок» (50 сек.)

**Ведущая:** - Вот мы и в Азии, в Индии. Дети, вы хотите научиться танцевать индийский танец? Хорошо, смотрите и запоминайте движения и танцуйте вместе со мной.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики **«Индийский танец».** (звучит отрывок из песни к/ф «Танцор диско»)

Вступление.

1-12 – «Пружинка».

1- 8 - «Восточный танец».

И.п. ноги вместе, руки вверху,

1- 4 – постепенно опуская руки вниз, делать круговые вращения кистями.

На следующие 4 счета то же, поднимая постепенно руки вверх.

9 -16 – «Смотрим в окошко».

И.п. ноги вместе, руки вверху сцеплены в «замок».

1 - опустить руки справа, сделать полуприсед, бедро вправо;

2 - то же в другую сторону.

16 раз.

17 - 32 – «Шагаем».

И.п. полуприсед, руки внизу.

1- 2 – приставные шаги вправо, колени согнуты,

3 - 4 – покачивание бедрами в стороны, левая рука впереди, правая позади.

На следующие 4 счета то же в другую сторону.

4 раза.

1-11 – «Держим чашечки в ладошках».

И.п. полуприсед, руки на бедрах.

1 – правую ногу поставить в сторону на пятку, правую руку, согнутую в локте,

поднять ладонью кверху,

2 – и.п.,

3 - 4 – то же в другую сторону.

12 раз.

1- 8 – «Повороты».

И.п. о.с.

1-4 – поворот вправо вокруг себя на 360°, руками делать волнообразные движения в стороны.

На следующие 4 счета то же в другую сторону.

9 - 6 – «Посмотри на ладошку».

И.п. полуприсед, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони соединены.

1 – шаг вправо, руки развести согнутые в локтях, ладони кверху,

2 – и.п.,

3 - 4 – то же влево.

4 раза.

17 - 24 – «Волна».

И.п. о.с.

1- 2 – «волна» руками поочередно впереди,

3 - 4 – то же с полуповоротом направо, правую ногу вперед на носок,

5 - 6 – повторить движения, выполняемые на счет 1-2,

7 - 8 – повторить движения на счет 3 - 4 в другую сторону.

25 - 32 – «Повороты».

И.п. ноги вместе, руки вверху.

1-4 – поворот вправо на 360°, руками делать покачивания над головой,

5-8 – то же в другую сторону.

Заключение: прыжок ноги врозь руки вверху.

**Ведущая:** - Народные обычаи, древние ритуалы, суеверия продолжают жить в играх детей. В древности люди верили, что живут на Земле сказочные существа – драконы. И даже появилась такая игра «Поймай за хвост дракона», в которую играю китайские ребята. Давайте и мы с вами в нее поиграем.

**Проводится игра «Поймай за хвост дракона».** Игроки строятся друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди – голова дракона, последний его хвост. Голова дракона пытается поймать свой хвост. Шеренга находится в постоянном движении, «тело» послушно следует за «головой», а «голова» старается схватить последнего игрока. Шеренга не должна разрываться. Если все же «голова» ухватила себя ха «хвост», последний в шеренге игрок идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» - игрок бывший в шеренге предпоследним.

**Ведущая:** - А теперь **«Лев и коза».**Это игра афганских детей. Послушайте правила. Из общего количества выбирают «льва» и «козу» по считалке:

«Раз, два, три, четыре, пять…

Нам друзей не сосчитать.

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга».

Остальные, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» - за кругом. Он должен проникнуть в круг и дотронуться до «козы» или поймать ее, когда она убегает от него. Играющие свободно пропускают «козу», «льва» же наоборот, задерживают движениями рук вперед-назад.

Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи, выбирается другая пара.

**Ведущая: -** Молодцы! Вы были ловкими и быстрыми. Пора отправляться дальше. Наш путь лежит через Тихий океан. На какой континент? Посмотрите на карту. Правильно, на американский. Мы поплывем на парусном корабле. Внимание! Подняться всем на борт! (Построение врассыпную). Отплываем!

Дети стоят в стойке, ноги врозь – крепко упираются ногами в палубу корабля, на море «легкое волнение», время от времени имитируют движения капитана – «подносят бинокль к глазам» и всматриваются в горизонт».

**Ведущая:** - Земля на горизонте! Причаливаем к берегу! Итак, мы в Америке, в Бразилии. Здесь дети играют в игру, которая называется «Мешок с бобами». Географические особенности страны, ее природные богатства тоже находят отражение в играх, собственно в материале игр. Для игры нам потребуются бобы в льняном мешочке на длинной веревочке. Становитесь все в кружок, начинаем прыг, да скок.

**Проводится игра «Мешок с бобами».** Один игрок встает в середину круга и начинает крутить мешочек с бобами. Остальные стараются его перепрыгнуть. Ели кто-то заденет мешочек, он выходит из круга. Последний игрок крутит мешочек на следующем круге.

**Ведущая:** - Дети, посмотрите еще раз на карту и скажите, на каком континенте мы еще не побывали? Да, в Африке. Вы хотите туда попасть? Хорошо, тогда продолжаем путешествовать и отправимся туда на воздушном шаре. Садимся в корзину и полетели.

Бег по кругу, взявшись за руки, лицом и спиной в круг. (50 сек.)

**Ведущая: -** Наш воздушный шар приземлился в африканской стране Того. И поиграем мы здесь в игру, которая называется «Ястреб».

**Проводится игра «Ястреб».**

Площадка делится на три части, средняя часть самая большая. «Наседка» стоит на одной стороне, «ястреб» в средней части, а «цыплята» на другой стороне.

«Наседка» кричит: «Маленькие цыплятки идите ко мне!»

«Цыплята» бегут к ней, «ястреб» старается поймать «цыплят». Пойманные идут в гнездо «ястреба». Игра начинается снова, пока «ястреб» не поймает всех «цыплят».

**Ведущая:**- Молодцы! Все проявили смелость, выдержку, находчивость и смекалку. Мы объехали весь свет, поиграли в игры детей мира, подружились, узнали много нового о нашей Земле. Наша планета не такая уж большая, и дети разных народов живут мечтами, а самая главная их мечта – мечта о мире на Земле.

Давайте будем

Беречь планету –

Во всей Вселенной

Похожей нету.

Во всей Вселенной

Совсем одна,

Сто будет делать

Без нас одна?

Давайте будем

Дружить друг с другом,

Как птица – с небом,

Как травы – с лугом,

Как ветер с морем,

Поля – с дождями,

Как дружит солнце со всеми нами…

Со всеми нами…

Так давайте устроим

Большой хоровод,

Пусть все дети Земли

С нами встанут в него.

**Танец «Большой хоровод».**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки.

Вступление.

1-8 – дети идут в правую сторону на носках, затем перестраиваются парами.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Мы на свет родились,  Чтобы радостно жить,  Чтобы вместе играть,  Чтобы крепко дружить,  Чтоб улыбки друг другу  Дарить и цветы,  Чтоб исполнились в жизни  Все наши мечты. | 1 ребенок поднимает руки в стороны,  2 ребенок делает то же,  взявшись за руки, качают ими вперед-назад (4 раза);  «пружинка» (2 раза) лицом друг к другу;  покружиться в правую сторону, руки вверх (2 раза). |
| Припев:  Так давайте устроим  Большой хоровод.  Пусть все люди Земли  С нами встанут в него. | Взявшись за руки, дети двигаются подскоками по большому кругу в правую сторону (16 прыжков). |
| Пусть повсюду звучит  Только радостный смех,  Пусть без слов станет песня  Понятной для всех. | Дети сужают круг, идя к центру (2 шага), машут руками над головой и, расширяя круг, делают два шага назад, машут руками над головой. |
| Проигрыш:  1-8- перестроение парами. |  |
| II. Мы хотим кувыркаться  В зеленой траве.  И смотреть как плывут  Облака в синеве. | 1 ребенок поднимает руки в стороны,  2 ребенок делает то же, образуя «лодочку», кружатся в паре вправо на 360°, |
| И в прохладную речку  Нырять в летний зной,  И в ладошки ловить  Добрый дождик грибной. | первый ребенок приседает, затем встает и приседает второй ребенок;  покружиться вправо. |
|  | Повторить упражнения, описанные выше. |
| Проигрыш:  1-8 – перестроение в пары. |  |
| III. Мы на свет родились,  Чтобы радостно жить,  Чтоб цветы и улыбки  Друг другу дарить,  Чтобы горе исчезло,  Пропала беда,  Чтобы яркое солнце светило всегда. | Повторить движения, описанные в 1 куплете. |
| Припев: тот же (2 раза) | Повторить движения, описанные выше. |
| Проигрыш:  1-8 – хлопать в ладоши над головой (8 раз). |  |
| Припев: тот же (3 раза) | Повторить движения, описанные выше |

Последнее повторение слов припева дети говорят хором, подняв руки через стороны кверху.

**Ведущая:** - Пора возвращаться домой.

Построение в колонну, ходьба обычная. Бег обычный (50 сек.). Ходьба обычная («отдохнем») в сочетании с дыхательными упражнениями.

**Ведущая:** - Дети, понравилось вам наше путешествие? Что больше всего понравилось? Где бы вы хотели побывать еще? В каком уголке нашей замечательной планеты?

- Хорошо, мы обязательно туда отправимся. А теперь я прощаюсь с вами, до новых встреч!

Подведение итога.