Физкультурный досуг «Флаг Росии»

 Инструктор по ФК. Мы живём в стране, у которой удивительно красивое имя-РОССИЯ. Много чудесных стран на Земле, везде живут люди, но Россия -единственная, необыкновенная страна, потому что она наша Родина. Родина - значит родная, как мать и отец, отсюда наш род и кровь. Родину не выбирают, она даётся человеку с рождения. Сегодня наше занятие посвящено флагу России. Какой же флаг у нашей страны? Какие цвета есть в нашем флаге? Что они обозначают? (дети отвечают).

 Инструктор по ФК. Флаг России – это полотнище прямоугольной формы состоящее из 3-х полос: верхней – белого, средней - синего и нижней – красного цвета. Три цвета флага получили официальное толкование. Красный означает «державность», синий – цвет Богоматери, под покровом которой находиться Россия, белый – цвет свободы и независимости.

Сегодня мы совершим **пробег в честь Российского флага**, по территории детского сада (дети выстраиваются в колонну, возглавляет которую инструктор по ФК, после небольшого пробега дети перестраиваются в несколько колонн для выполнения ритмической гимнастики).

 **Танцевально-ритмическая гимнастика с флажками**

**Вступление.**

1-8 –выход на исходное положение со взмахом флажков вверх, затем стойка флажки в стороны.

**Первый куплет**.

А. 1-2полуприсед, флажки в стороны – книзу.

 3-4 встать, флажки в стороны.

 5-6-флажки в стороны - кверху.

 7-8- флажки в стороны.

Б.- повторить движения части А.

В.1-2- правый флажок вверх ( другая колонна, можно левый флажок вверх).

 3-4- флажки в стороны.

 5-6-левый флажок вверх (другая колонна - можно правый флажок вверх).

 5-8-флажки в стороны.

Г.- повторить движения части В.

Д. 1 – 4- полуприсед с поворотом туловища направо ( другая колонна, можно налево), пружиня, четыре удара древками флажков перед собой.

 5-8- повторить счёт 1-4 в другую сторону.

Е. 1-4-встать лицом к основному направлению, 4 взмаха флажками в стороны - кверху.

 5-8- полуприсед, 4 удара флажками об пол.

**Второй куплет.**

А. 1-2- встать, флажки скрестно вверх.

 3-4- флажки в стороны.

 5-6- флажки скрестно книзу.

 7-8- флажки в стороны.

Б.- повторить движения части А.

В. 1-2-правый флажок дугою книзу влево (другая колонна - можно левый флажок).

 3-4-правый флажок дугою книзу в сторону (другая колонна – левый флажок)

 5-8- повторить счёт 1-4 левым флажком (другая колонна - можно правым флажком).

Г.- повторить движения части В.

Д - Е.- повторить движения частей Д-Е первого куплета.

**Проигрыш.**

 А. 1-4-четыре шага на месте.

 5-8- при 4 шагах на месте поворот налево, другая колонна направо, лицом друг к другу.

 Б. 1-4- четыре шага вперед для смены мест.

 5-8- при 4 шагах на месте поворот направо, другая колонна налево лицом к основному направлению.

**Третий куплет**.

А. 1-2- наклон вперёд прогнувшись, флажки в стороны –кверху.

 3-4-выпрямиться, флажки в стороны.

 5-6- присед, руки вперёд, флажок вертикально вниз, с упором дальним концом об пол.

 7-8- встать флажки в стороны.

Б. –повторить движения части А.

В.1-2-правый флажок над головой, левый флажок перед собой, руки полусогнуты («сигнальщик»).

 3-4- флажки в стороны.

 5-6-т левый флажок над головой, правый флажок перед собой, руки полусогнуты.

 7-8- флажки в стороны.

Г. –повторить движения части В.

Д - Е.- повторить движения части Д - Е первого куплета.

**Проигрыш.** Повторить упражнения проигрыша, но повороты в другую сторону для перехода колонн на свои места. Повторить движения частей Д - Е первого куплета 2 раза. 1-8- при шаге на месте поворот кругом и уход или сбор флажков.

 Инструктор по ФК. Молодцы!!! Ну, а теперь самое сложное испытание-полоса препятствий. (Ребята делятся на 2 команды, определяют названия команд, приветствуют друг друга; капитаны команд получают по флагу России)

 **Полоса препятствий**

1. Пройти по гимнастической скамейке.
2. Подлезть под дуги правым (левым) боком.
3. Прошагать по кочкам.
4. Проползти через детский игровой рукав.
5. Пропрыгать через обручи (на 1 ноге).

Все задания выполняются с флагом России в руках (в эстафетном порядке). При желании детей полосу препятствий можно повторить.

Инструктор по ФК отмечает победившую команду и отдельных ребят,

благодарит и вручает награды.

Капитан победившей команды с флагом России в руках возглавляет колонну ребят проходящих круг почета .