Физкультурный досуг

Цель: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с сохранением равновесия, Закреплять умение владения мячом, развивать ловкость, быстроту, выносливость. Доставлять детям радость.

Оборудование: гимнастические скамейки, мячи( диаметр 20-25см.) красный и синий, 2 обруча.

Музыкальный ряд: веселая музыка для эстафет.

Ход занятия.

Воспитатель делит детей в группе на две команды с помощью фигурок. Раздает нарезанные картинки и каждая команда собирает свою –эта картинка подскажет детям название их команды.

Воспитатель : «Вот ребята вам картинки, собирайте их скорей и узнаете зверей. Для вас их приготовила Лесная фея. (Дети собирают картинки : зайчика и белочки).

Ребята одевают спорт. форму( на футболках эмблемы ) и идут в спортивный зал.

Инструктор: Все зверюшки любят бегать, прыгать, лазать и скакать, одолейте все преграду, чтобы сильными и ловкими стать.

Дети идут по камушкам, подлезают под дугу и занимают свои места. Каждая команда находит свой дом ( выстраиваются около указателей на которых нарисован зайчик или белочка).

Воспитатель помогает ребятам занять свои места.

Инструктор: «Он круглый , он гладкий, Очень ловко скачет ,кто же это (мячик).

Дети: мяч.

Воспитатель каждой команде дает по мячу.

Инструктор: Ну а теперь начнем наши соревнования и первое задание покажет кто самый быстрый.

1- е задание «Положи и возьми». ( Мяч в руках у первого участника команды. Он должен добежать до обруча, положить мяч в обруч и вернуться обратно. Затем бежит второй участник и забирает мяч. Возвращается и передает третьему участнику и т.д.).

Воспитатель объявляет результат.

Инструктор: Молодцы ребята, очень быстро бегаете, а теперь мы проверим какие вы ловкие.

2 -е задание «Передай мяч над головой». (Мяч передается над головой, последний участник получив мяч бежит и становится первым, тогда команда считается победившей. Мяч передавать из рук в руки , бросать нельзя).

Воспитатель смотрит за правильным выполнением движения .

Подводится итог этого этапа.

Инструктор: А теперь проверим вашу силу.

3-е задание « Подтянись на скамье с помощью рук лежа на животе».( Ребенок ложится на скамейку спиной вверх и с помощью рук подтягиваясь , продвигается вперед). Затем « пройдя» всю скамейку возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику.

Воспитатель подводит итог, какая команда справилась первой.

Инструктор: «И так следующее задание. Мы посмотрим кто лучше умеет скакать на двух ногах , белочки или зайчата».

4-е задание «Прыжки». ( Ребята прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед до обруча, обратно возвращаются бегом и передают эстафету другому участнику).

Воспитатель объявляет результат.

Инструктор: «Последнее задание на ловкость».

5-е задание « Передай мяч между ног».( Передавать мяч между ног в руки не бросая его. Последний участник берет мяч, бежит и становится первым и заново передает мяч. И так все участники.

Воспитатель подводит общий итог соревнований. Называет победителя. Каждой команде вручается грамота и детям по большой конфете.

Инструктор: «Наши соревнования подошли к концу. Я думаю, что Лесная фея вами будет довольна. Сегодня все ребята справились с заданиями, все проявили себя и показали какие вы ловкие, быстрые, сильные и дружные. А давайте все дружно подуем на мяч и попробуем сдвинуть его с места. Вдохнули по глубже и выдохнули (4-5раз). Вам пора, до свиданья.