ЦРР детский сад № 2662

Конспект физкультурного досуга

для старшего возраста

*(разработано для окружного семинара для воспитателей по физкультуре)*





Подготовила и провела:

воспитатель по физкультуре

Меркулова Юлия Вячеславовна



13 декабря 2012г



 **Цель:**

укрепление здоровья, развитие познавательных, сенсорных интеллектуальных способностей через двигательную активность.

Задачи:

- совершенствовать двигательные навыки детей;

- развивать основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений);

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, чувство сплоченности и взаимовыручки;

- развивать и закреплять полученные математические представления;

- доставить детям чувство радости

Интеграция областей: «физическая культура», «здоровье», «познание», «социализация», «коммуникация», «труд»

Продолжительность: 25-30 минут.

Инвентарь: обручи по количеству детей, парашют, палочки с цифрами по количеству детей (все цифры по две), гимнастическая скамейка, мягкие модули для полосы, мячи на резинке 2 шт, колечки малые 6 шт, набивные мячи 6 шт, элементы

Содержание.

Дети входят в зал под музыку .Построение.

Ведущий: Здравствуйте. Отгадайте загадку:

|  |
| --- |
| C:\Users\ASUS\Pictures\клипарт\clipart-kistochki.png[Разноцветные ворота На лугу построил кто-то. Постарался мастер тот, Взял он красок для ворот Не одну, не две, не три - Целых семь, ты посмотри. Как ворота эти звать? Можешь их нарисовать?](http://crazymama.ru/zagadki.php?a=2&id_zagadki=56&id_cat1=12)  |

Дети дают ответ.

Ведущий: правильно. Это радуга. И сегодня мы отправимся к радуге в гости, путь предстоит не простой через разноцветный город .Готовы? Путешествие начинается!

Направо! В обход по залу шагом марш! – дети идут обычным шагом под музыку .

Ходьба:

1.на носках

2.на пятках

3.приставными шагами

4.спиной вперед

Бег:

1.Обычный

2.Через середину «змейкой».

Ходьба с дыхательными упр

Ведущий: А когда появляется радуга? (ответ детей).

Ведущий: Представим, что и в нашем зале прошел дождь и появились лужи, а еще попробуем достать до радуги.

Дети через середину в 2 колоны выполняют прыжки на двух ногах через обручи и прыжок вверх (достают подвешенный мяч).

Ведущий:

Радость, видите, какая!

В небе радуга сияет!

Краски дивной красоты

У небесной РА-дуги.

Семь цветов сложились вместе,

Словно ноты в дружной песне.

Ведущий: Предлагаю и вам сделать 7 упражнений, чтобы быть красивыми и бодрыми.

Выполняются ОРУ с обручами.

1.И.п.-основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1- обруч вперед; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в И.п.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в И.п. То же влево

( 8 раз).

4. И.п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть взять обруч с боков; 2- выпрямиться обруч у пояса, руки согнуты; 3- присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).

5. И.п. –сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6.И.п. –основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча. 3-4 раза

7.Ходьба в обруче.

Построение, расчет на 1-2

Ведущий: наша радуга оказалась волшебной и подарила нам – разноцветный парашют. Предлагаю сыграть с ним в игру.

Проводится игра « Кто быстрее?»

Ход игры: Дети идут под музыку по кругу, держась одной рукой за парашют, когда музыка останавливается ,одна команда должна построиться с одной стороны зала, другая – на противоположной стороне, кто быстрее. При возвращении взрослый объявляет какой рукой дети должны взяться за парашют, от этого зависит, в какую сторону дети начинают двигаться по кругу. (если держаться правой рукой –идут по часовой стрелке и наоборот).

Игра проводится пока одна из команд не наберет 3 очка.

Проводится пальчиковая гимнастика «Что делать после дождика?»

Что делать после дождика? *Соединяем по очереди все пальцы с большими*

По лужицам скакать! *Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой*

Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы рук по очереди с большим*

Кораблики пускать! *Рисуем обеими руками восьмерку*.

Что делать после дождика? *Соединяем по очереди все пальцы с большими*

На радуге *Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу*

Качаться *Качаемся из стороны в сторону*

Что делать после дождика? *Соединяем все пальцы рук по очереди с большим*

Да просто улыбаться! *Улыбаемся!*

Ведущий:В начале занятия говорила, что путешествие пройдет через сказочный город.

Давайте его построим сами. Дети помогают расставить оборудование.

Дети проходят полосу препятствий ( 2 раза)

Ведущий: предлагаю еще раз поиграть с разноцветным парашютом.

Проводится игра « Мяч на радуге»

Ход игры: дети держаться двумя рукам за край парашюта, в середину которого кладется небольшой легкий мяч . Дети должны наклоняя парашют, сделать так, чтобы мячик пробежал по кругу.

Ведущий: Ребята, а кто сможет назвать цвета радуги. (Дети перечисляют)

И сколько их всего? (ответ детей)

Проводится игра «Найди пару»

Ход игры: Детям раздаются палочки с кружками, на которых написаны цифры. Все цифры парные. Под музыку дети двигаются в произвольном порядке по всему залу, с ударом бубна дети должны найти (ребенку с такой же цифрой) и встать вместе. Игра продолжается, но по команде взрослого дети кладут палочки па пол цифрами вниз, и по удару бубна, дети поднимают рядом лежащую палочку и ищет парную цифру.

Игра повторяется 4-5 раз.

Ведущий: Ну вот и наша радуга! Давайте покажем ее всем.

На полу в середине зала лежат 7 пар карандашей с намотанными на них ленточками цветов радуги.

Ведущий:

Радость, видите, какая!
В небе радуга сияет!
Краски дивной красоты
У небесной РА-дуги.
Семь цветов сложились вместе,
Словно ноты в дружной песне.
Здесь и Солнце в жёлтом цвете,
Зелень всех лесов планеты,
Синь небесной глубины,
Фиолетовые сны.
Кто доверил нотный стан
Всем цветным карандашам?

Дети подходят по порядку в соответствии с номерами своих пар и разматывают свою ленту.

Все вместе выкладываем радугу на полу.

Дети под музыку выходят из зала.