Досуг с элементами ЛФК в средней группе с применением модульных элементов.

У Карлсона на крыше.

Цели:

* с помощью модулей содействовать формированию различных двигательных качеств (ловкость, гибкость, сила.)
* помочь получить удовольствие от приодаления возникающих препятствий, ощутить «мышечную радость».
* Развить координационные способности, уметь управлять своими движениями, выполнять их более точно и ловко.
* Создать приподнятое настроение, доставить удовольствие, радость.
* Способствовать эстетическому воспитанию.

Действующие лица:

Ведущий Воспитатель.

Крлсон взрослый.

Дети средней группы.

Оборудования :

* Гимнастическая скамейка.
* Конус.
* Хоп
* Мягкий модуль (труба, зубец, бревно среднего размера, сухой бассейн, деревянная лесенка с кручками, горка с крючками, деревянная дуга).
* Игровые атрибуты (конфеты, кубик, бабочки, фартучки)

Ход досуга.

Дети: Под музыку боковым галопом заходят в зал.

Карлсон: Встречает детей. Здравствуйте дети, а я Вас тут уже жду. Узнал, что вы сюда прейдете, и прилетел раньше вас. Вы мне рады.

Дети: Да.

Карлсон: Я очень люблю песенку про самого себя. Вы ведь ее знаете и согласитесь со мной потанцевать под музыку?

Дети: Да.

Комплекс ритмической разминка.

Проводиться под фонограмму песни «Смешной человек» (сл. П. Синявского, муз. А.Журбина).

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища.

-выполняем полу присед, руки поднимаем в стороны.

-исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп средний.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки перед грудью.

-выполняем вращательные движения перед грудью (заводим мотор), правую ногу выставляем вперед на пятку.

- выполняем вращательные движения перед грудью (заводим мотор), левую ногу выставляем вперед на пятку.

Повторить 4 раза. Темп средний.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

-прыжки с захлестом голени назад.

-ходьба на месте.

Повторить 8 раза. Темп быстрый.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

-прыжки с выбрасыванием ног вперед.

-ходьба на месте.

Повторить 8 раза. Темп быстрый.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-наклоны головы вправо.

-наклоны головы влево.

Повторить 4 раза. Темп средний.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-поднимание плеч вверх.

-опускание плеч вниз.

Повторить 4 раза. Темп средний.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

-прыжки с захлестом голени назад.

-ходьба на месте.

Повторить 8 раза. Темп быстрый.

* И.п.; пятки вместе носки врозь, руки на поясе.

-прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

-прыжки с выбрасыванием ног вперед.

-ходьба на месте, с подниманием рук вверх и движениями из стороны в сторону.

Повторить 8 раза. Темп быстрый.

Карлсон: Благодарит детей за хорошо исполнение разминки.

А знаете, где я живу

Дети: На крыше.

Карлсон: А хотите погулять по крышам?

Дети: ДА!!!! Хотим.

Карлсон : Тихо, тихо! А то ваши родители услышат и не пустят вас погулять.

Под музыку в зал входят родители.

1. Родитель: Карлсон, а разве можно маленьким детям гулять покрышкам.
2. Родитель: Это очень опасно, можно упасть.

Карлсон: Спокойствие только спокойствие! Со мной можно, а вот без меня никак нельзя. Договорились. Ну и раз вы всеравно уже пришли я вас дорогие родители тоже приглашаю погулять по крышам нашего города. И, конечно же заглянем камне в гости. Согласны? Тогда пойдемте. Нет, нет, нет лучше полетели! Садитесь все мне на шею. Ой, ой, ой. Вас так много поэтому спокойствие только спокойствие делимся на две команды.

Дети и родители занимают места на линии старта.

Первое испытание «Переодевание»

* Проползти на четвереньках по гимнастической скамейке, пройти на носках змейкой, одеть «бантик», «фартучек», вернуться на линию старта.

Карлсон: Ну, вот мы и замоскиравались или приоделись для похода в гости.

Второе испытание «Прыжки по крышам»

* Прыжки на хопах.

Карлсон: молодцы, но не все крыши такие «прыгучие» есть и очень сложные, такие как эта.

Третье испытание для детей с использованием модульных элементов. «Полоса препятствий»

* Дети проползают в трубу, перелазят через бревно, запрыгивают на зубец, спрыгнуть в сухой бассейн, залазят по лесенке на дугу и съезжают с горки, вернуться на линию старта.

Карлсон: Осталось совсем немного, но следующая крыша очень высокая, поэтому нам помогут родители.

Четвертое испытание для родителей с использованием модульных элементов «Переноска».

* Дети занимают место на бревне в положении лежа на животе, обхватив руками и ногами бревно, родители берут бревно по краям, двигаются вперед, оббегают конус и возвращаются на линию старта.

Ведущий: Ребята посмотрите, где же Карлсон подевался.

Карлсон: Что то вы меня совсем утомили, я решил немножечко отдохнуть. Мне нужен покой и отдых.

Ведущий: Карлсон ложись, конечно, отдохни и мы тоже вместе с тобой отдохнем после такой веселой прогулки.

Пятое испытание релаксация «Волшебный сон».

Проводиться под музыкально - речевое сопровождение.

* Дети и родители выполняют положение «звездочка» лежа на ковре, под речевое сопровождение отдыхают.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются……..

Глазки закрываются……..

Мы спокойно отдыхаем,

сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают………..

Ноги то же отдыхают………….

Отдыхают…… засыпают………… (2раза)

Напряженье улетело…………

И расслабилось все тело……….. (2раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык (2раза)

Дышится легко…… ровно…… глубоко… (Выдох)

Активизация:

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Крепче кулачки сжимаем и повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!

Ведущий: Карлсончик дорогой тебе уже лучше?

Карлсон: Нет, я самый больной в мире человек. Мне может помочь только «Маленькая баночка» варенья. Ну, на крайний случай 5-10 конфет.

Ведущий: Ребята давайте поищим для Карлсона сладкие конфеты.

Шестое испытание «Собери конфеты».

* Дети собирают по залу заранее спрятанные конфеты.

Карлсон: Становиться лучше. Спасибо вам ребята, с вами было весело, но пришла пора прощаться в группу вам пора возвращаться. Но я для вас приготовил тоже маленький подарок.

Угощение детей шоколадными медалями.

Досуг с элементами ЛФК в средней группе с применением модульных элементов.

У Карлсона на крыше.

Провели: Инструктор по ЛФК Денисьева Инна Сергеевна

Воспитатель Каровкина Лариса Витальевна

Дери средней группы «Солнышко»

Москва 2011год.