ОТКРЫТЫЙ СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ

«ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

МДОУ ЦРР Д/С № 12/2 , г.Лобня

ноябрь, 2010 г.

инструктор по физкультуре Репина Е.Ю.

Дети входят в зал под музыку / про сказки/

Инструктор. Ребята, хотите попасть в сказку и стать ее персонажами? /да/. Путь в сказку предстоит нелегкий. Вы справитесь? Не испугаетесь трудной дороги? /нет/. Тогда, вперед – разминка – см. приложение.

Инструктор. Вот мы и пришли. /Воспитатели раскладывают колокольчики вокруг ковра. Сказка начинается. Жила- была девочка, /надеть красную шапочку/ звали ее Красная Шапочка. А почему ее так звали? Кто звал тот и знал. А вы знаете?

Жила К.Ш с мамой в небольшом домике. Была у К.Ш. бабушка, но жила она далеко, в другой деревне. А еще у К.Ш. было очень много друзей, которые очень любили разные путешествия и приключения.

/Дети полукругом присаживаются на корточки и «спят»/

Как-то раз, рано утром, когда дети еще спали, прибежал на полянку цветок – колокольчик и давай звенеть детей будить. Ребенок в костюме «цветочка- колокольчика» бегает внутри круга, в руке у него колокольчик, останавливается между детьми и звенит , и так несколько раз. Дети проснулись, - зарядка для глаз - см. приложение. /воспитатель раскладывает колокольчики/ . Дети потянулись, улыбнулись, взяли колокольчики - ОРУ с колокольчиками – см. приложение.

Сделали зарядку и стали умываться – массаж рук, лица, головы – см. приложение.

Инструктор. Умывались, умывались, плескались, плескались, пока не услышали пф-ф-ф – как чайник закипает - дыхательная гимнастика «Чайник» - см.приложение.

Инструктор: Детки позавтракали и побежали играть на полянку. А там бумажных самолетиков видимо-невидимо. Стали дети их бросать, кто выше, кто дальше. Кто за веревочку перебросит. Играть им надоело, положили самолетики. И вдруг вылетает большой бумажный самолет.

Инструктор: Откуда взялся этот самолетик? Да на нем что-то написано: «Красная Шапочка, у тебя заболела бабушка! /Воспитатели расставляют полосу препятствий/.

ОЙ-е-ей! – сказала К.Ш.

Дети: ОЙ- е-ей! – сказали дети – Ой-е-ей! /садятся на коврик по турецки/.

Инструктор: Загрустили ребята, жалко бабушку - мимическая гимнастика - Мы грустные - /кто лучше покажет мимикой лица грусть/. Задумались ребята - Что же делать? Как же быть?- мимическая гимнастика – мы думаем.

К.Ш. встает: Придумала! Надо бабушку навестить! /дети кивают головами, улыбаются – мимическая гимнастика – мы веселые -. Встают.

Инструктор: Говорила мама детям озорным: не ходите дети в лес одни гулять, можно так и к волку в пасть попасть. Мишка косолапый может напугать, злая баба-ежка может вас заколдовать.

Дети: Не боимся ничего, не боимся никого! Ни медведя и не волка. Ведь от страха нету толка! Все вместе пойдем, К.Ш. к бабушке отведем/ говорят все вместе/.

Полоса препятствия под музыку «Долго, долго по дорожке…/ см. приложение./

Инструктор: Долго шли дети, устали и присели отдохнуть - релаксация. /Одеть « лесовичка-боровичка»/.

Пока отдыхали, пока сидели да головой вертели – волка заметили, испугались, но виду не подают. Вдруг рядом с ними кто-то за деревцем заворочился – да, это лесовичок-боровичок. Вышел лесовичок из-за деревца и ребятам красные платочки дал. А платочки не простые, волшебные. Обрадовались ребята и стали с платочками танцевать – муз-рит. Композиция с платочками – см.приложение. Пока танцевали, к ним волк подкрался.

Волк: Ага, а вот и Красная шапочка сейчас я ее съем / подкрадывается к К.Ш.,

К.Ш. снимает шапочку/.

Волк: Ой, а где же она / трет глаза/. Дети кладут на голову платочки.

Волк: Ой, сколько красных шапочек, столько я не съем, кого же мне выбрать? /Закрывает лапой глаза, дети снимают платочки. Открывает глаза : « Да вот же она Красная шапочка!» / крадется к ней; дети снова надевают на голову платочки/. Волк: « Ну, берегитесь красные шапочки, какую из вас поймаю ту и съем.»

/Дети убегают от волка, когда волк приближается к ребенку, тот быстро снимает платочек./ Волк никого не поймал, в изнеможении садится на стул. В это время на шум из домика навстречу детям спешит Бабушка.

Бабушка: Что за шум, что случилось? Дети спешат ей навстречу, рассказывают про волка.

Бабушка: А зачем же вы в лес одни пошли? / Дети рассказывают, что к ним прилетел самолетик с запиской/. Кажется, я знаю, чьи это проделки. Пойдемте со мной / дети идут с бабушкой и встают вокруг волка в хоровод. Волк спит/. Надо его проучить, надо его разбудить.

Хороводная игра – см. приложение.

Волк просыпается: Ой, ой- е - ей! Меня в клетку посадили, воли навсегда лишили – плачет. Простите, отпустите, я больше не буду К.Ш. кушать. Просто я очень голодный.

Бабушка: Ну, что дети волка простим, /да/. Что ж, волк, мы тебя не только прощаем, в лес отпускаем, а еще и пирожками угощаем. Ребятки, я сегодня пирогов напекла, как чувствовала, что гости будут. / Идет в домик, выносит поднос с пирогами /. Угощайтесь мой дорогие. /Дети благодарят бабушку/.

Инструктор: Красная Шапочка, твоя бабушка жива, здорова, а нам друзья в обратный путь пора! /Дети машут бабушке, строятся друг за другом под музыку дети выходят из зала/.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Полоса препятствия под музыку из кинофильма

«Про Красную Шапочку» - долго, долго по дорожке.

- ходьба по следам;

- ходьба с перешагиванием через кубики;

- прыжки по поролоновым брускам;

- подлезание под дуги;

- подпрыгивание вверх до мягкой игрушки «попугая»;

- ходьба по гимнастической скамье;

- метание мяча в цель – плоскостное изображение «бегемота», закрепленное на стойке

- скатывание с горки.

П/И С БУМАЖНЫМИ САМОЛЕТАМИ.

Дети бегают по залу с бумажными самолетами под музыку. По окончании музыки бросают самолетики, затем собирают их. – 2р.

Затем строятся парами /тройками/ перед натянутой на стойки веревочкой на высоте до 1,5 м и расстоянии 1,5-2 м.

По очереди группами бросают самолет – «у кого улетит за веревочку, кто дальше бросит».

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

1) широко открыть глаза, поднять плечи – удивиться.

2)часто, часто поморгать повторить 2 р.

3) закрыть глазки, голову уронить на прав. плечо – засыпают. По команде «просыпайтесь»- поднять голову, открыть глаза. То же в другую сторону по 2 раза

4)Повторить1,2.

5)посмотреть друг на друга / на гостей/ -вдаль; закрыть глаза на 5 сек.; приблизить палец к носу, посмотреть на него; закрыть глаза.

6) закрывать- открывать глаза.

7)Потереть ладони, закрыть ладонями глаза- 1 сек. – 2-3 р.

ОРУ с колокольчиками.

- дети присели, взяли колокольчики.

- руки с колокольчиками вверх, наклон в сторону.

- пошагали по кругу: обычная х., на носочках, на пяточках- звеним колокольчиками.

-остановились, присели, стучать по полу палочкой от колокольчика, встали - позвенели.

- бег по кругу; бег в рассыпную - по сигналу.

- ходьба обычная.

- руки вперед- позвенеть; руки вверх- позвенеть; руки в стороны- позвенеть.

-прыжки вокруг себя на 2-х ногах.

- приставной шаг вправо-влево с перезвоном.

- стоять на одной ноге – цапля, и.п.-перезвон.

- сидя спиной в круг: зажать колокольчики между стопами ног, ноги вверх, сгибать и разгибать колени .

-взять колокольчики в 2 руки , лечь на спину и сделать несколько перекатов.

-встать, перезвон, ходьба по кругу; проходя мимо инструктора, отдавать ему колокольчики.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЧАЙНИК».

Все вместе: Чайник на плите стоял - вдох.

Через носик пар пускал – выдох

Паф –паф- паф- паф - вдох-выдох.

Чайник – коротышка – вдох / стоят, опустив руки, покачиваются вправо-влево/

-чайник – толстячок.

Вот какой мой носик, вот какой бочек – вдох-выдох. / поднять одну руку в сторону, развернув ладонью вверх. Другую руку на пояс./

-Только чашки пристают, не дают мне жить - вдох-выдох / приседания/ паф-паф-паф-паф.

- подавай им целый день – пить, пить, пить / наклоны вправо-влево, произнося на выдохе ш-ш-ш-ш-ш.

МАССАЖ РУК, ЛИЦА, ГОЛОВЫ.

«УМЫВАЛОЧКА»

-растирать ладони и кисти рук.

-растирать руки от кончиков пальцев к плечу; поглаживать ладонью / тереть «мочалкой», затем смыть» водичкой»/. -сжимать-разжимать кулачки, » вымыть» каждый пальчик, вытягивая его.-массировать щеки круговыми движениями пальцев; брови, нажимая на точки начала бровей, массируем нос – сверху-вниз, 2-мя пальцами, останавливаясь на около ноздревых впадинах, массируя эти точки по кругу.-круговыми движениями массировать уши, лепить уши, дергать за мочки, растирать кожу вокруг уха. - помыть шею – гладить сверху вниз. -провести тыльной стороной руки от подбородка к вискам – вытираемся полотенцем, так же лоб – от середины к вискам.- подушечками пальцев массировать голову в разных направлениях – причесываются.