Физкультурный досуг «Будь здоров!»

ЗАДАЧИ:

Познакомить детей с правилами игры " Клоун" и обыграть ее в соответствии с правилами, учить детей вращать обруч вокруг своей оси;

развивать двигательные навыки с предметом и физические качества –быстроту, координацию движений; создать радостное настроение, получить заряд бодрости;

Воспитывать чувство коллективизма.

Место проведения: групповая комната

Время проведения:

Форма одежды: спортивная.

\

Звучит музыка дети проходят в зал и строятся в шеренгу!

вед.

Здравствуйте дорогие гости!

Мне кажется, что здравствуй - лучшее из слов,

потому что здравствуй - значит будь здоров"!

правило запомни, знаешь повтори:

чаще -это слово людям говори.

Вечером расстались, встретились с утра-

значит слово здравствуй говорить пора!

Мы рады приветствовать вас всех сегодня и говорим вам "Здравствуйте! " (все дети хором)

Сегодня мы проводим спортивный праздник. Только сначала мы должны отгадать какой. Послушайте:

Он похож на колесо, только спиц нет у него!

Дети отвечают.

Ведущий: правильно. Сегодня у нас праздник обруча.

Подготовим для начала состязаний наши руки, ноги и сделаем разминку

1. Ритмичная ходьба

2. Ходьба высоко поднимая колени

3. Бег с высоко поднятыми коленями

4. Ходьба на коленях с опорой на ладони рук (имитация льва)

5. Бег с захлестом голени назад.

6. Ритмичная ходьба.

2 круга

1 круг

1 круг

Пол круга

1 круг

1 круг

Мы идем, идем, идем и совсем не устаем,

Следим за осанкой, держим ее прямо, красиво.

Руки за спину, ходьба с высоко поднятыми коленями, носочки вытягиваенм.

Цок, цок конь живой с настоящей головой, с настоящей гривой вот какой красивый.

Следить за осанкой.

Бег с высоким подниманием колен.

Следить за осанкой, голову не опускаем.

И лошадки побежали пощелкивая каблучками.

Кони вороные, все племенные!

Ходьба на четвереньках, спину прогнули, голову приподняли.

Вот и левы Царь зверей. Идет величаво никого не замечая.

Обезьянки побежали, весело бегут, озорничают. Бег с захлестом голени назад. Следим за осанкой, голову не опускаем.

Идут по арене гимнасты.

Следить за осанкой.

Построение в шеренгу.

Ведущий. А сейчас ребята мы с вами поделимся на две команды на первый, второй расчитайся1

Вторые номера два широких шага вперед раз, два!

Первая команда - смелые, а вторая - умелые

Ведущий:

Для занятии, как известно,

Обруч нам необходим.

И красиво и полезно

Упражненья делать с ним.

Красный хочешь, хочешь синий,

хочешь желтый выбирай!

Вместе с нами, вместе с нами

Все движенья повторяй!

перестроения в 2 колонны.

Комплекс упражнений с обручами.

предлагаю разобрать обручи для выполнить упражнения. Ходьба по залу друг за другом, держа на плече обруч. Построение по зрительным ориентирам.

Дети весело идут,

Они обручи несут.

Ведущий

1. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

Поднять обруч вверх

И. П.

"Стали обруч поднимать,

Стали обруч опускать"

2. И. П. – стоя, ноги параллельно, обруч в согнутых руках, перед собой на уровне глаз.

присесть, вытягивая руки с обручем вперед

И. П.

"Вот в окошко посмотрели

И все дружненько присели"

3. И. П. –О. С., . руки с обручем внизу.

Наклон вперед, вытягивая руки с обручем перед собой.

И. П.

"Дружно сделаем наклон

И все спиночку прогнем. "

4. И. П. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.

Поворот туловища вправо

И. П.

Поворот туловища влево

И. П.

"Вправо обруч повернем,

Влево обруч повернем"

5. И. П. : лежа на животе, руки вытянуты вперед с обручем на полу.

Поднять руки вверх, посмотреть в обруч

Опустить руки с обручем на пол.

"Обруч поднимаем,

Дружно – опускаем".

6. И. П. – ноги параллельно, руки на поясе, обруч на полу.

Выполнение: прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков

"Обруч на пол опускаем

И прыжки мы начинаем"

9. Ходьба в колонне друг за другом, держа обруч на плече.

Воспитатель:

Дружно все теперь пойдем

И наш обруч унесем.

Во время ходьбы по залу, дети складывают обручи.

А теперь все встали в круг и повернулись спиной к центру круга.

Ляжем на спину.

Релаксация со словами под запись. Легли на спину, слушаем музыку.

Под веселую музыку входят клоуны, которые исполняют шуточный танец.

БОМ. Здорово, братцы пришли состязаться

Сразу видно – молодцы,

Не ребята – удальцы!

БИМ. Сегодня здесь собрались все, кому охота себя показать и других посмотреть.

Соревнуйся не ленись, будь спортсменом, играй всю жизнь!

БОМ. Верно, ведь со спортом любое дело спорится, любая задача решается.

Ведущая. Вот какие веселые гости к нам пожаловали. Представьтесь пожалуйста.

-БИМ.

- и БОМ, мы пришли к ребятам в дом, может быть помочь им в чем?

Ведущая. Хорошие помощники нужны в любом деле и помощь ваша понадобится, когда дети начнут в спортивные игры играть.

БИМ. Что может быть, за детей нам с БОМОМ поиграть?

БОМ. Да, а дети пусть посидят и отдохнут.

Ведущий. Нет. Дети тоже хотят поиграть. Правда, дети?

Дети. Да!

Ведущий. И у нас как и на каждом соревновании есть жюри:\_\_\_

Похлопаем жюри!

БИМ. Итак, первое состязание. но прежде отгадайте загадку.

Загадка:

Колесо цветное,

Лёгкое, большое.

Кружится, вращается,

Как называется?

(Обруч или просто колесо.)

Игра «Колесо».

Правила игры: Прокатить обруч, не уронив до ориентира и обратно передать следующему, а самому встать в конец колонны.

Бом: Следующее состязание придумаю Я: и называется оно " У кого дольше прокрутиться обруч? "

Ведущий: ребята встанем свободно, врассыпную. Кок только начнется музыка крутим обруч. Музыка остановиться берем обруч в руки и готовимся.

А жюри наблюдает какая команда лучше справляется с заданием.

Бим, Бом : ОХ, устали!

Вед. : В таком случае давайте отдохнем и посмотрим танец с лентами.

Танец "С лентами"

Ведущий. Для веселых клоунов БИМА и БОМА мы приготовили игру. Вы, соревнуйтесь, а ребята вам помогут, согласны? Да.

Эстафета «Переправа»

(капитан переправляет свою команду на другой берег по одному участнику с помощью обруча) .

Обруч лежит на финише. Капитан команды (клоун) бежит, становится внутрь обруча, поднимает его на линию талии. Бежит за следующим игроком, затем за третьим и т. д. Побеждает команда, которая быстрее собралась в обруч.

Бом. Новое состязание. Все на старт мы ровно встали

На расстоянии от команд лежат обручи. Участники по очереди бегут к обручу и кладут цветочки вокруг него. чья команда быстрее справилась та и победила.

Бим, Бом : ОХ, устали!

Вед. : В таком случае давайте отдохнем и посмотрим танец

Танец "Здоровячок"

Клоуны: А теперь давайте поиграем в нашу любимую игру.

Подвижная игра «Клоун»

Цель: Продолжать учить соблюдать правила игры. Развивать ловкость, быстроту.

Правила игры.

Выбираем водящего с помощью считалки. После слов «Клоун, клоун будь шустрей. Догоняй нас поскорей. Хвостики отними 1, 2, 3 -лови! » дети разбегаются клоун догоняет и отнимает хвостики. Дети у кого отняли хвостик садятся на скамейку. После слов «Стоп! » все дети встают в круг. Проводится анализ и начинаем игру заново .

БОМ. Мы, участвовали в играх, только жалко, что устали отдуваясь на бегу.

Вед. Ну тогда давайте сядем в круг и отдохнем помассируем наши ножки.

Массаж ступни ног.

Сели на коврик, в круг сняли носочки. Вытянули ноги вытянули носочек, пятку -2 р.

Взяли стопу правой ноги –массажируем каждый пальчик ног. Погладили между пальцев ног, погладили стопу, похлопали по стопе. Делаем стопой вращательные движения. Вытянули ногу. То-же с другой ногой.

Вед. Бим, Бом мы с ребятами хотим поиграть и научить вас новой игре, которая называется «Собери палочки»

Малоподвижная игра «Собери палочки»

Цель: профилактика плоскостопия.

Правила игры: Стоя собрать разбросанные палочки пальцами ног и сложить каждой команде в свой обруч.

Психогимнастика.

А пока жюри совещается давайте оденьте ребята носочки. Возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга. улыбнитесь друг другу, глубоко вдохнули и выдохнули и встали.

Взялись за руки, улыбнулись, глубоко вдохнули и выдохнули.

Слово жюри!

Награждение.

Ведущий.

И в заключении нашего досуга хочется сказать :

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровье за деньги не купишь - его разум дарит!

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

И я желаю, чтобы температура вашего тела всегда была 36, 6 гр. Будьте здоровы!

А теперь ребята скажем до свиданье и все дружно в группу зашагали!