

Физкультурный досуг с элементами театрализации « Мы - не мимозы!» для детей старшей возрастной группы.

Дата проведения: 9 января.

Цели:

- формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни ;
- вырабатывать привычку ежедневно заниматься физкультурой;
- прививать любовь к спорту.

Оборудование: обручи диаметром 90 см., спортивные маты, меховая шапка, одеяло для ребёнка, исполняющего роль Лентяя.

Место проведения – спортзал.

Дети колонной по одному входят за инструктором в зал. Подходят к месту, где на матах (имитация кровати) в меховой шапке, укрытый одеялом, лежит ребенок, исполняющий роль Лентяя. Дети встают полукругом, поворачиваются к нему лицом и инсценируют отрывок стихотворения С. Михалкова « Про мимозу».

1-й ребенок: «Это кто лежит в кровати с одеялами на вате? Кто лежит на двух подушках перед столиком с едой? Это верно дряхлый дед ста четырнадцати лет?»

Ведущий - «Да, ребята, или нет?»

Дети (хором). «Нет!»

2-й ребенок: «Как же это? Почему? Тащат валенки ему, меховые рукавицы , чтобы мог он руки греть, чтоб не мог он простудиться и от гриппа умереть.»

3-ребенок: « Он растёт, боясь мороза, у папы с мамой на виду, как растение мимоза в ботаническом саду».

Ведущий: « Ребята, мальчик ведь думает, что, лежа в постели и кутаясь в теплую одежду, он будет здоровым. Давайте расскажем ему, что нужно делать, чтобы не болеть».

4- ребенок: «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать».

5- ребенок: « В мире нет рецепта лучше - будь со спортом неразлучен. Проживешь сто лет - вот и весь секрет!»

6- ребенок: «Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку. Смейся веселей, будешь здоровей».

Ведущий - «Ребята, у нас никак не получается разбудить мальчика. Ведь если он так долго будет лежать в постели, он может заболеть. Надо ему сделать от лени укол.»

Ребенок тотчас сбрасывает с себя одеяло, снимает шапку и вскакивает со словами: «Ладно, буду заниматься спортом, физкультурой. Чтоб не есть таблетки и не пить микстуры».

«Ну, вот и молодец. Иди к нам, мы сейчас все вместе проведем спортивную зарядку».

Дети встают в шахматном порядке и по показу воспитателя делают **комплекс упражнений.**

1.Плавание брассом.

И.п.: стойка ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью, локти вниз, пальцы полусогнуты. Дети совершают круговые движения руками перед собой (вперед, в стороны, возвращаются в и.п.), повтор 8 раз.

2.Плавание кролем на спине.

И.п.: то же, руки опущены вниз. Дети попеременно совершают круговые движения руками назад. Повтор 8 раз.

3.Плавание кролем на животе.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Дети попеременно совершают круговые движения руками назад. Повтор 8 раз.

4.Лыжник.

И.п.: узкая стойка, руки согнуты, пальцы в кулак. Дети попеременно сгибают правую и левую ноги с махом противоположной руки вперед. Повтор 8 раз.

5.Баскетбол.

И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, локти опущены вниз, пальцы полусогнуты. Совершая прыжок на месте, дети одновременно разгибают руки вверх. Возврат в и.п. Повтор 8 раз.

6.Бокс.

И.п.: то же, пальцы сжаты в кулак. Попеременно сгибая и разгибая руки в локтях, дети выбрасывают правую и левую руку вперед. Повтор 8 раз.

Ведущий. Ребята, а сейчас нас ждут соревнования. Дети формируют команды.

Задания для команд.

Покажи фигуру.

Дети в колоннах. По сигналу ведущего дети бегут по залу врассыпную. По команде «Озеро!» дети встают в круг и берутся за руки; по команде «Тропинка!»- занимают места в колонне; по команде «Копна!»- встают в круг и протягивают одну руку вверх к центру. Выигрывает команда, игроки которой выполняют команды быстро и слаженно (3-4).

Переправа в одной лодке.

Команды в колоннах. По сигналу первые два игрока надевают на себя обруч и, придерживая его руками с боков, вдвоем бегут к финишной черте. Первый игрок остается за чертой, а второй в обруче возвращается к своей команде и надевает обруч на следующего игрока. Так же как в первом случае, они вдвоем бегут к финишу и второй игрок остается за финишной чертой. Таким образом, за финишную черту переправляются все игроки команды. Эстафета заканчивается, когда два последних игрока в обруче пересекут финишную черту.

Кто быстрее через тоннель?

Команды находятся в колоннах (стоят на четвереньках с опорой на стопы и кисти). По сигналу ведущего последний игрок ползет вперед между руками и ногами игроков своей команды и быстро встает вначале колонны. Сразу же за ним друг за другом начинают ползти следующие игроки и так же встают вперед. Эстафета заканчивается, когда последний игрок – капитан - проползет через этот своеобразный туннель и вновь окажется впереди команды.

Ведущий подводит итоги соревнований и прощается с детьми.

Пусть этот праздник вам запомнится.

Пусть все невзгоды пройдут стороной.

Пусть все желания ваши исполнятся

А физкультура станет родной.

Использована методическая литература:

Таллер Л.А. « Фундамент здоровья с детства».

Журнал « ИПФ», №1\2013