Физкультурный досуг «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые!»

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

«МЫ СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ!» с использованием здоровьесберегающих технологий

Цель: содействовать укреплению физического и психического здоровья детей, формировать потребность в движении, стойкую привычку к занятиям физической культурой, спортом.

Задачи по образовательным областям

*«Физическое развитие»*:

— способствовать формированию правильной осанки;

— добиваться правильного и четкого выполнения упражнений;

— развивать физические качества: ловкость, быстроту;

— развивать координацию движений;

— прививать любовь к физическим упражнениям.

*«Социально-коммуникативное развитие»*:

— формировать навыки безопасного поведения при выполнении игровых упражнений;

— воспитывать дружеские взаимоотношения.

*«Художественно-эстетическое развитие»*:

— развивать эмоциональное восприятие музыки;

— совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером музыки.

Предварительная работа. Беседа с детьми *«Спорт — залог здоровья»*. Рассматривание иллюстраций, отражающих различные виды спорта; иллюстраций с изображением детей, занимающихся различными видами спорта; беседа по ним. Физкультминутки на тематическом материале.

Используемый материал: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические палки, кубики или кегли — 8-10 штук, дощечки или массажные коврики для ног (18 на 18 см, 5-6 детских стульчиков, дуга.

Технологии:

здоровьесберегающие: игровые упражнения; спортивные игры; дыхательная гимнастика; технология музыкального воздействия.

Методы и приемы: словесные, наглядные, практические.

Литература

1. В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева

*«Спортивные праздники и развлечения»*/ Сценарии/Старший дошкольный возраст — Москва: АРКТИ, 2000.

2. О. Н. Моргунова *«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»* — Воронеж, 2007.

3. Л. И. Пензулаева *«Физическая культура в детском саду»*/ Подготовительная к школе группа — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Ход НОД

Ведущий: Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте!

Ведущий: Дорогие ребята, что же это за слово – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? *(Ответы детей.)*

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

Будь здоров не болей,

Это просьба всех людей.

*«Здравствуй»* стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

Все собрались!

Все здоровы!

Прыгать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай не ленись,

На разминку становись!

I часть

Разминка

1. Дети идут в колонне по одному (Звучит детская песня *«Вместе весело шагать по просторам»*: слова М. Матусовского, музыка В. Шаинского).

2. Ходьба в полупреседе, в полном приседе.

3. Ходьба выпадами *(широкий шаг)*.

4. Медленный бег, бег змейкой, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

5. Ходьба в колонне по одному.

Воспитатель. Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться в поход. Предлагаю взять с собой быстроту, ловкость, смелость и конечно же дружбу.

II часть

Игровое упражнение *«Проползи по бревну над пропастью»*: проползти по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Игровое упражнение *«Скалолазанье»*: лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.

Игровое упражнение *«Гребля на байдарках»*.

Весла заменяем гимнастической палкой. Первый участник приседает на корточки с *«веслом»* в руках. По сигналу он начинает движение вперед. При этом на каждый шаг он должен коснуться палкой пола: шаг левой ногой — правым концом, шаг правой — левым концом.

Игровое упражнение *«Пройди через болото»*: пройти через *«болото»*, перепрыгивая с кочки на кочку. Дети перекладывают дощечки (массажные коврики для ног — 18 на 18 см, попеременно для правой и левой ноги, передвигаясь вперед до указанного места.

Игровое упражнение *«Змея»*.

Потребуется 5-6 стульев, их устанавливают на линии движения. Вся команда выстраивается в колонне по одному, кладут руки на плечи впереди стоящему и дружно приседают на корточки.

Задача: преодолеть определенное расстояние, огибая все препятствия и не задевая их.

Условие: не расцепиться и не встать в полный рост.

Игра *«Преодолей полосу препятствий!»*

Устанавливается полоса препятствий:

1-е препятствие — лазанье под дугу: подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в *«комочек»* и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края;

2-е препятствие — прыжки на двух ногах между предметами *(кубики, кегли)*;

3-е препятствие — ползание *«по-медвежьи»* на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м, затем подняться, потянуться вверх.

III часть

В завершении проводится дыхательная гимнастика *«Ветер»*

*(очистительное, полное дыхание)*

Цель. Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию во всех отделах.

И. п.: стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, вытягивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение великолепно очищает *(вентилирует)* легкие.

Рекомендуется проводить после физической нагрузки.

Ведущий. Молодцы, ребята! Вы были ловкими, быстрыми, а самое важное — дружными. Здоровых, быстрых и ловких ребят вырастил наш детский сад!