

Физкультурный досуг в старшей группе № 7

Подготовили Махрова А.Ю и Антонова И.В

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к спортивным и подвижным играм.

Задачи:

- привлекать детей к занятиям физкультуры через игровые и соревновательные сюжеты;
- развивать физические качества: ловкость, координацию движений, меткость, равновесие;
- развивать умение у детей согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе;
- достичь положительного эмоционального настроения

Программное содержание: Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет; доставить детям радость физической самореализации. Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Оборудование: 2 листа бумаги, корзины, мячи,

Ход занятия:

Разминка

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.
2. И. п.: руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2- и.п., 3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов 4-6 раз.
- 3.И.п.: . 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2 - и.п., 3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.
- 4И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.
5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и.п. Пов:6-8 раз.

Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Делимся на команды.

Эстафеты.

Эстафета "Донеси листок бумаги"

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадёт на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперёд. Тем временем первый встаёт в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдёт до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

Эстафета "Прыгунки"

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Эстафета « Чья команда быстрее построится».

По команде: «Разбежались»- участники бегают в рассыпную. По команде: «Становись»-команды строятся: 1.В колонну по одному. 2.В шеренгу по одному. 3. В круг.

