

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

Оборудование: обручи диаметром 90 см (по количеству команд); спортивные маты, меховая шапка, одеяло для ребенка, исполняющего роль лентяя.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 22 мая 2013 г

Возраст детей: старшая разновозрастная группа

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

Это кто лежит в кровати

С одеялами на вате? Леня Киттахин
Кто лежит на двух подушках

Перед столиком с едой?

Это верно дряхлый дед

Сто четырнадцать лет?

Ведущий: Да, ребята, или нет?

Дети: Нет!

Как же это? Почему?

Тащат валенки ему, Люда Макарова

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть.

Он растёт, боясь мороза,

У папы и мамы на виду, Савелий Алин

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.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно. Мирон Пахарев

Только нужно знать,

Как здоровым стать.

В мире нет рецепта лучше-

Будь со спортом неразлучен. Марьяна Алина

Проживёшь сто лет-

Вот и весь секрет!

Приручай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку Вова Пепе

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.»

Ведущий: 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.

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.). Повторяют 8 раз.

Плавание кролем на спине.

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

Плавание кролем на животе.

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

Лыжник.

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

Бокс.

И.п.: то же, пальцы сжаты в кулак.

Попеременно разгибая и сгибая в локтях, дети выбрасывают правую и левую руки вперед.

Повторяют 8 раз.

Дети формируют команды.

Покажи фигуру.

Команды находятся 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 место в колонне; по команде «Копна» протягивают одну руку вверх к центру. Выигрывает команда, игроки которой выполняет команды быстрее и слаженно. Игра повторяется 3-4 раза.

Переправа в одной лодке.

Команды в колоннах. По сигналу воспитателя, первые два игрока надевают на себя

обруч и, поддерживая его двумя 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 и в первом случае, они вдвоем бегут к финишной черте и второй остается за финишем. Эстафета заканчивается, когда два последних игрока в обруче пересекают финишную черту.

Кто быстрее через туннель.

Команды находятся в колоннах (стоя 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 в начале колонны. Сразу же за ним друг за другом начинают ползти следующие игроки и так же встают вперед. Эстафета заканчивается, когда последний игрок- капитан команды- проползет через этот своеобразный туннель и вновь окажется впереди команды.

Ведущий подводит итоги соревнований и прощается с детьми.

Ведущий: *Пусть этот праздник*

Вам запомнится

Пусть все невзгоды

Пройдут стороной

Пусть все желания

Ваши исполнятся.

А физкультура

Станет родной

Литература

Инструктор по физкультуре №1/ 2013г. Сфера.