

Спортивный досуг « Волшебный коврик»

(для детей старшей группы)

Номинация: «Занимательная физкультура в детском саду»

Подготовила и провела

инструктор по физической культуре

Колесниченко Светлана Геннадьевна



г. Сосновый Бор

2016г.

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни и поддерживать интерес к занятиям спортом.

Задачи:

- Закрепить навыки в беге, прыжках, метании, ползание.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях.
- Укреплять мышечный корсет.
- Развивать чувство дружбы и взаимопомощи между детьми.
- Воспитание настойчивости и уверенности в своих силах.
- Создать положительный эмоциональный фон.

Материалы и оборудование: Мягкие коврики (40x70 см.) по количеству детей.

Ход досуга:

Инструктор: Ребята, чтобы узнать, с чем нам сегодня играть, отгадайте вы загадку:

На полу улёгся мило,
По нему с утра ходила.
Ноги тонут, как в песке.
Но шагают налегке.
И ещё! - на нём летают!
В сказке всякое бывает!
И красив, не нужен спор!-
Мягкий ласковый ... (КОВЁР)

(Раздаем коврики в руки каждому ребенку, которые они раскладывают по ориентирам в зале).

РАЗМИНКА:

Инструктор: Ваша задача – произвольно передвигаться по залу, выполняя задания, стараясь не задеть друг друга, и не наступить на коврики.

-ходьба (на носках, пятках, внешней стороне стопы).

-Медленный бег (касаясь коврика кистью правой и левой руки).

-обычная ходьба к своему коврику.

Общеразвивающие упражнения с ковриками:

1. «Эмоции!» И. п.: ноги слегка расставить, коврик в обеих руках внизу. Поднять руки вверх — лицо закрыто. Вернуться в и. п. показать мимикой лица (радость грусть страх удивление счастье).

2. «Страхиваем коврик» И. п.: ноги слегка расставить, коврики в обеих руках внизу. Наклониться и стряхнуть коврик вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Фартучек» И. п.: ноги вместе, коврик в обеих руках на поясе. 2 приставных шага вправо, 2 влево. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «Потанцуем» И. п.: ноги вместе, коврик в обеих руках на поясе. Полуприсед вправо и влево. Повторить 4 раза.

5. И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе; 4 - 6 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.

6. И. п.: сидя на коврике руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях - прямые поднять вверх - опустить - вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

7. «Лодочка» И. п.: лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. Одновременно поднять руки и ноги задержаться на 4 счёта вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

8. «Носики» И. п.: сидя на коврике руки обнимают колени. Коснуться лбом коленей, вытянуться носик вверх. Повторить 6-8 раз.

9. «Пошалим» » И. п.: сидя на коврике. Перебирая ногами крутиться вправо 2 круга и влево.

10. «Подуем на коврики» И. п.: ноги врозь, коврик в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; коврик вынести вперед, подуть на него. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Эстафеты «Волшебные превращения». (1-5 Можно проводить поточным способом в парах.)

1. «Утята» - по команде первые участники каждой команды зажимают коврик под коленями и, стараясь удержать их в таком положении, утиным шагом доходят до фишки. Обрато возвращаются бегом и передают эстафету (коврик) следующему участнику.

2. «Черепашки». Один из членов команды (второй) кладет коврик на спину «черепаше» и та ползет попластунски до линии финиша, где снимает коврик и возвращается бегом ко 2 члену команды, укладывая на него коврик и т.д.

3. «Барашки». Участники команды разбиваются по парам. Два участника зажимают коврик между лбами и бегут боком до фишки. Обрато возвращаются бегом, взявшись за руки. Затем следующая пара.

4. «Кенгурята». Участник команды берет коврики за углы в каждую руку и прыгает на двух ногах до фишки, обрато – бегом и передает коврики следующему.

5. «Паучки!». Член команды в упоре присев сзади кладет сложенный вчетверо коврик на живот и таким образом «транспортирует» его до фишки. Возвращается бегом и передает коврик следующему члену команды.

6. «Сороконожки». Дети становятся в колонну по одному, держась за коврики предыдущего и последующего игрока. Необходимо всем вместе пройти от линии старта до линии финиша, не разорвав цепочку. Финиш по последнему члену команды.

Подвижная игра «Шустрый коврик». Коврики раскладываются по кругу, а игроков на одного больше, чем ковриков. Игроки под музыку движутся в одном направлении вокруг ковриков, и когда музыка обрывается – они берут в руки коврик. Кому коврика не хватило – тот выбывает из игры, унося один коврик. Игра продолжается до тех пор, пока из оставшихся двух игроков самый шустрый возьмёт последний коврик.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Инструктор предлагает всем вместе из всех ковриков выстроить большую фигуру на полу. Форму ковриков можно изменять. Дети по очереди кладут коврики на пол, и таким образом, выстраивается общая фигура. Дать возможность детям творчески подойти к процессу построения фигуры. Внимательно рассмотреть её и обсудить с детьми. Попробовать, переложив один, два или несколько ковриков, изменить всю фигуру.

Релаксация (звучит инструментальная музыка). Дети ложатся на коврики, закрывают глаза.

Инструктор: сейчас мы немного отдохнем и подышим свежим морским воздухом. Вдохните глубоко. Н, что это? С моря подул холодный ветер. Вы съжились. Мысленно накиньте на себя тёплую пуховую шаль. Вас обволакивает приятным теплом, тело согревается. Кровь бежит быстрее и согревает все – от кончиков пальцев до пяток. Покой и тепло, тепло и радость. Начинаем считать до трех. Раз – пошевелитесь, два – откройте глаза, три – улыбнитесь. И улыбайтесь всегда.

