Конспект развлечения для детей старшего возраста

«Мы со спортом дружим очень, каждый быть здоровым хочет».

Цель:

- Формировать у детей желание и любовь к физической культуре и спорту;
- Формировать у детей понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;
- Закрепить умение выполнять упражнения с обручами, палками и мячами;
- Формировать у детей умение внимательно слушать указания воспитателя, выполнять их точно и правильно.

Пособие: гимнастические палки и обручи по числу детей,2 надувных больших мяча.
Детская деятельность: физическая, игровая, познавательная.
Ход:
Дети входят в зал под веселую энергичную музыку «Морячка» в исполнении О.Газманова и выстраиваются в колонну по одному.

Воспитатель:

Встали дети утром на ноги-

Видят, над землею радуга,

Солнечному свету каждый очень рад,

В мир вбегают дети, словно на парад.

Ребенок:

Дружим с солнечным лучом,

С прыгалками и мячом,

Кеглями и обручами,

В чем вы убедитесь сами.

Воспитатель: Дети, сегодня мы с вами поговорим о здоровье, пользе физкультуры и спорта. А как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? Для детей важны физкультура и спорт? А почему они важны?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, ребята, чтобы не болеть, быть сильным, смелым, выносливым, суметь справиться с любыми трудностями, надо заниматься физкультурой и спортом. Все вы, наверное, знаете, что от того насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье.

Вбегает спортсменка (заранее подготовленный воспитатель).

Спортсменка: Добрый день, я услышала, что вы говорите о физкультуре и спорте, и решила зайти к вам в гости. Я сама очень люблю заниматься спортом. И хочу вас научить, как правильно заниматься спортом. Хотите научиться? Тогда всех приглашаю на разминку.

Сделаем разминку,

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперед,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх, поднять прямые,

Вот высокие какие.

Еще выше потянитесь

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите – ка на нас.

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.
Прыгать нам совсем не лень
Словно мячик целый день.

А теперь, когда ваши мышцы стали еще крепче, я вам предлагаю сделать упражнение обручами.

Дети берут обручи, перестраиваются в пары.

1)Упражнение «Будь внимателен».

Дети попарно прокатывают обруч друг другу и обратно.

Цель-достижение нужной силы в отталкивании и направления движения обруча.

2) Упражнение «Дорожка».

Пройти путь до флажка, поочередно перекладывая 2 обруча.

Цель – развивать оперативность в действиях.

3)Упражнение «Гномики».

Воспитатель предлагает детям на время превратиться в маленьких гномиков и пролезть в свои домики- обручи через норки. Для этого надо положить обруч на пол, подползти к нему на четвереньках, осторожно приподнять край обручи и подлезть под него, оказавшись внутри «домика». Потом выползти обратно.

4)Упражнение «Догони».

Катание обручей и бег за ними от линии старта до линии финиша.

Воспитатель: Вот какие молодцы наши дети. Спасибо вам, уважаемая спортсменка. Вы многому нас научили. Теперь дети еще больше знают упражнений с обручами.

Дети складывают обручи и строятся в колонну.

Ребенок:

Обруч – полезный предмет,

Почему? Я сейчас дам ответ.

Можно ведь обруч катать

И с ним целый день нам играть.

Ребенок 2:

Обруч - как солнечный круг,

Обруч – веселый наш друг.

Станет и в холод нам жарко,

Если гуляем с ним в парке.

Воспитатель: Заниматься можно не только с обручами, а еще и с другими предметами. С чем вы хотите заниматься?

Дети: с палками.

Воспитатель: Уважаемая спортсменка, а вы можете наших ребят научить правильно заниматься с гимнастическими палками?

Спортсменка: С удовольствием.

Дети берут палки и перестраиваются в три звена. Проводятся упражнения с гимнастическими палками.

1) Взять палку за края двумя руками. Согнуть руки в локтях, чтобы палка оказалась на уровне груди. (4 раза)
2) Поднять палку вверх, опустить на уровень груди, поочередно отставлять ногу назад на носок. (4 раза)
3) С вытянутыми вперед руками сделать по 4 поворота в обе стороны, одновременно поворачивать и голову.
4) Поднять палку вверх. Сделать по 4 наклона в каждую сторону с отставлением ноги.
5) Палку опустить вниз на вытянутых руках, сделать по 4 широких маха руками вправо и влево.

Воспитатель: Вот видите, ребята, и простая палка может стать полезным предметом. Помните об этом, когда гуляете с родителями в парке или отдыхаете на природе. Найдите подходящую палку и позанимайтесь спортом с мамой, папой, братом, сестрой.

Ребенок 1:

Палка гимнастическая –

Вещь просто удивительная.

Делай с нею упражнения

И расстанешься ты с ленью.

Ребенок 2:

В стороны ее качай,

Силу мышц приобретай.

Палка вверх, и палка вниз,

Ты получишь первый приз.

Воспитатель: Ребята, вы все знаете, что для того, чтобы быть здоровым, надо любить не только физкультуру и спорт, надо еще соблюдать чистоту. Тот, кто начинает день не только с зарядки, но и прежде всего с умывания, а потом не лениться мыть руки с мылом несколько раз в день, будет всегда здоровым, потому что спасет себя от микробов. А вы знаете, как надо правильно умываться? Давайте вспомним еще раз как правильно это делать.

Игра «Умывание по правилам».

Воспитатель: Все вы молодцы! Я надеюсь, что умываться вы будете каждый день и делать это правильно.

Спортсменка: Ребята, а сейчас я вам предлагаю веселые игры – соревнования.

Дети делятся на 2 команды и соревнуются.

Игры – соревнования:

1) Бегом – сидя.
   Дети соревнуются на скорость по бегу, сидя на ягодицах.
2) Протолкни мяч.
   Дети проходят указанное расстояние на четвереньках, толкая большой надувной мяч вперед головой.

3) Пробеги в обруч.
   Обруч свободно катится по полу, а дети должны успеть проскочить в обруч и выбежать с другой стороны.

Спортсменка: Ребята, вы все очень старались, все вы молодцы. И в заключение я предлагаю вам поиграть в вашу любимую подвижную игру.

Проводится подвижная игра по желанию детей.

Я надеюсь, что после такого интересного занятия вы еще больше полюбите физкультуру и спорт. Я хочу наградить вас медалями, как настоящих спортсменов за ваши умения, старания, ловкость и дружбу.

Вручение медалей.

Дети, мне у вас очень понравилось, но мне пора идти в другой детский сад. До свидания.