

**Участие детей в муниципальном этапе X Всероссийской акции
"Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам"**

**Конспект физкультурного развлечения с детьми среднего и
старшего дошкольного возраста
«Праздник зарядки»**

**Выполнила: воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Родничок»
Спицына Е.А.**



Декабрь 2014 года

Задачи:

Развивающие:

Формирование интереса к игровому экспериментированию с предметами – ПОДУШКАМИ;

Развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, выносливости;

Формирование интереса детей, осознанного отношения к утренней гимнастике, физической культуре;

Развитие меткости, глазомера в метании в вертикальную цель;

развитие речи через проговаривание стихов, речевок;

Оздоровительные:

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

Обучающие:

Совершенствование правил проведения эстафет, подвижных игр;

Закрепление умения детей производить математические действия (сложение, вычитание, сравнение количества групп предметов)

Воспитательные:

Воспитывать согласованность действий детей в подвижных играх, умение действовать сплоченно в команде;

Воспитывать положительное отношение к соперникам.

Ход развлечения:



Клоун Клёпа: Здравствуйте, ребята. Я весёлый клоун Клёпа.. Я хочу, чтобы все дети на свете были здоровы! Доброе утро, ребятки, начинается с зарядки!

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать!

И весь день не устать!

Поэтому делайте вместе со мной веселую зарядку.

(Дети встают в колонну по одному, выполняют обычную ходьбу.)



*Мы шагаем, мы шагаем прямо по дороге,
Хорошенько поднимаем выше наши ноги (ходьба с высоким подниманием колен) .
Вот и мостик на пути,
Надо по нему пройти (ходьба по массажным дорожкам)*

Тихо-тихо побежали

И опять мы зашагали (бег обычный)

*Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем веселее (прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперед)
Дышим ровно, глубоко.
Нам идти легко.*

Дети хором:

Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!

(Рассматривание плаката)



Дети выполняют с Клоуном Клёпой ритмическую гимнастику «Быстро-медленно»

Дети перестраиваются в колонну по одному.

Входит медленно **ленивый клоун Жорик** и ложится на большие подушки:

Дети, как я устал. Я – Ленивый клоун Жорик из Сонного царства. Я хочу полежать, а вы тут так шумите?

Клёпа: Мы делаем зарядку, хотим стать сильными и здоровыми.

Каждый день по утрам мы делаем зарядку.

Очень нравится нам все делать по порядку.

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать,

прыгать и скакать.

Ленивый Жорик: Как я не хочу делать зарядку, у меня не поднимаются руки.

Мне зарядку делать лень каждый день

Мне зарядку делать лень даже через день

С ней справляюсь еле-еле даже через неделю.

Не делайте зарядку, это так трудно. Идите ко мне в мое сонное царство, будем вместе лениться.

(Жорик располагается на подушках, наклоняет голову на подушку и засыпает).



Клёпа: Жорик, мы же с тобой друзья! Зачем же нам лениться?

Все ребята в нашем детском саду занимаются физкультурой, делают зарядку, растут крепкими и здоровыми.

Ленивый Жорик: А я вам не верю! И хочу посмотреть, какие вы сильные и ловкие?

Клёпа: Ребята, я предлагаю доказать Жорику, что все ребята, которые по утрам делают зарядку и занимаются физкультурой, сильные, быстрые и ловкие. Вы согласны? А для этого нам понадобятся подушки из Сонного царства.

Основная часть.



Эстафета «Не урони подушку»

По сигналу первые участники несут подушку на голове, не уронив ее. Передают подушку следующему. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит эстафету.

2. Эстафета «Подушка-попрыгушка»

По сигналу первые участники прыгают, зажав подушку между ног. Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.

Клёпа: На нашем празднике нельзя спать.

Дети: Мы лениться не хотим,

Мы хотим играть,
Бегать, прыгать, веселиться,
И сильнее стать.

Клёпа: Тогда будем играть.

3. Игра-соревнование «Бой подушками»



4. Игра-соревнование «Целься в подушку»

Перед командами на расстоянии 3-4 м Жорик и Клёпа держат в руках подушки. По сигналу дети метают в вертикальную цель - подушки - мячики. Дети считают попадания в своей команде. После эстафеты, дети самостоятельно сравнивают количество попаданий, определяют победителей.



Жорик: Как у вас весело, даже спать расхотелось! Теперь я понял, что все время спать и лениться неинтересно. Вы, действительно, сильные, ловкие и быстрые дети! Лучше по утрам делать зарядку и каждый день двигаться, быть бодрым и веселым. Спасибо вам теперь я каждое утро буду делать зарядку!

Заключительная часть.

Релаксация «Волшебный сон» Дети лежат на спине, выполняют релаксационное упражнение.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Завершение развлечения:

Клёпа: Всем известно, всем понятно! Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Дети: Здоровье в порядке, спасибо зарядку!

Дети выполняют под круг почёта под музыку. Уходят в группу.

