

Физкультурное развлечение для старших и подготовительных групп «Как от нас болезнь ушла»

Комплексное занятие

по физкультуре и изобразительности для детей от пяти лет

Предварительная работа:

Беседы о здоровом образе жизни, занятия и дидактические игры по теме «Познай себя».

Оборудование:

Большие обручи, скакалки, мячи простые и набивные, гимнастические скамьи, маски: оленьи рожки, охотничьи шапочки; карандаши, фломастеры, восковые мелки, большой лист бумаги, мольберт.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в зал здоровья.

Воспитатель: Дети, как называется этот зал? А что значит здоровье?

Ответы детей. Появляется старуха Болезнь.

Болезнь: Я — старуха Болезнь, привела с собой вредные микробы и вирусы, кашель и насморк, вот вы сейчас все заболеете. Что, испугались?

Воспитатель и дети: Нет, мы тебя не боимся. Мы по утрам зарядкой занимаемся.

Болезнь: А я вот напущу на вас свои вирусы, и не поможет вам никакая физкультура.

Воспитатель: А мы не только физкультурой занимаемся. Дети, расскажите, что мы еще делаем, чтобы быть здоровыми.

Дети: Закаляемся, полощем горло, принимаем витамины, едим лук и чеснок.

Воспитатель: Физкультура нам помогает расти ловкими, сильными, смелыми. Бабушка Болезнь, становись в шеренгу, позанимайся с нами! Ты тоже станешь здоровой и крепкой.

Дети строятся в шеренгу, делают разминку, а Болезнь пытается повторить, но у нее ничего не получается, она охает, вздыхает, ворчит.

Разминка

Ходьба в колонне по одному, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, по скамье с перешагиванием через ленты, с остановкой на сигнал «Аист». Бег с захлестыванием.

Воспитатель: Бабушка Болезнь, ты сегодня попала на необычное занятие. Дети будут не только заниматься физкультурой, но и рисовать занятие. Поэтому им надо понаблюдать за собой, за своими движениями, подумать, как это будет выглядеть на рисунке. И ты, бабушка, примечай, вдруг ты окажешься замечательной художницей.

Болезнь: Ишь чего надумали, да разве можно нарисовать человека в движении? Что же это получится, если он бежит, значит, на рисунке у него окажется много ног?

Воспитатель: Вовсе нет. Мы будем рисовать только какой-нибудь момент движения, так, как будто фотографируем. Нам надо запомнить, как выглядит это движение, и нарисовать его. Сейчас мы выполним подготовительные упражнения с обручами.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что все упражнения надо выполнять одновременно, стараясь сохранять равновесие. Дети перестраиваются в три колонны, каждая колонна берет по одному большому обручу.

Солнышко просыпается

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки с обручем опущены, на счет 1—2 поднять обруч вверх, отвести ногу, на счет 3—4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Вверх-вниз

И.п. — стоя на коленях, руки с обручем опущены, на счет 1—2 поднять обруч вверх, на счет 3—4 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Лодочка

И.п. — лежа на животе, вокруг обруча, обруч в руках. На счет 1—2 руками поднять обруч, прогнуть спину, приподнять туловище и голову, на счет 3—4 вернуться в и.п.

Паровоз

И.п. — стоя серединами стоп на лежащем обруче, руки на поясе, ходьба по ободу обруча приставным шагом вправо, влево, имитировать звуки паровоза: «чу-чу-чу». Повторить 6 раз.

Прыжки

Одна нога в обруче, другая сзади, чередовать с ходьбой.

Надуй шарик

Дыхательные упражнения. Звуки [с] и [ш] на длительном выдохе. 2 раза.

Воспитатель напоминает, что дети могут выбрать себе тот вид деятельности, который они хотят нарисовать. Предлагает упражнения нескольким детям с тем, чтобы остальные наблюдали, как это выглядит. По ходу выполнения комментирует каждое движение, обращает внимание на положение рук, ног, туловища, головы.

Бросание и ловля мяча вверх, вниз, с хлопками.

Обратить внимание на положение рук, мяч над руками, под руками.

«Тюлень»: подтягивание лежа на животе.

Ребенок лежит на животе, видны спина, бок, половина лица, руки согнуты в локтях, прижаты к телу.

Прыжки со скакалкой.

Обратить внимание на положение рук, ног.

Лазанье по гимнастической стенке.

Ребенок виден только со спины. Сначала руки кладет на перекладину, затем поочередно ставит ноги.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Обратить внимание детей, как смотрится ребенок, который выполняет упражнение. Видна часть лица, спина прямая, одна нога высоко поднята, руки в стороны.

Дети увлечены, а Болезнь сидит, дуется.

Воспитатель: Дети, бабушка Болезнь совсем заскучала. Давайте отдохнем, поиграем в игру «Ловля оленей». Болезнь будет охотником, а вы — оленями.

Дети надевают шапочки с оленьими рожками, охотники — охотничьи шапочки.

Игра : «Ловля оленей»

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни - олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не имеют вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, «Ловля оленей»

Олени бегают в кругу. Охотники за кругом. Вместо охотников могут быть пастухи. По сигналу «раз, два, три, лови» олени бегают по кругу, пастухи бросают мячи в оленей, а те убегают. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. Бросать мяч можно только в ноги.

Болезнь не может попасть, сердится.

Болезнь: Да, я вижу, что у меня здесь ничего не выходит. Пойти, что ли, других поискать?

Воспитатель: Не огорчайся, бабушка, с первого раза и у детей не получалось. Зато теперь полюбуйся, какие ловкие да умелые!

Болезнь: И не просите, и не уговаривайте, с такими спортсменами мне уж точно не по пути. Пойду-ка я восвояси. *(Понурившись, Болезнь уходит.)*

Воспитатель: Жалко бабушку, да только там, где дети любят физкультуру, никакие болезни надолго не задержатся. Сейчас давайте отдохнем перед сложным заданием.

Дети ложатся на ковер.

Упражнение на расслабление

Есть у нас игра такая —
Очень легкая, простая.
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье,
И становится приятно:
Расслабление приятно.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза
И встать.

Дети сжимают кулачки. Тянутся, поднимаются, улыбаются, открывают глаза, встают. Садятся в кружок.

Воспитатель: Вы дружно занимались, играли, а сейчас давайте так же дружно нарисуем, что мы сегодня делали. Только сделаем зарядку для наших пальчиков.

Твои помощники, взгляни, —
Десяток дружных пальцев.
Как славно жить, когда они
Работы не боятся.
И как хороший мальчик,
Послушен каждый пальчик.
(Растирание, массаж каждого пальца.)

Мы ими карандаш возьмем
И рисовать сейчас начнем.
(Имитация движений.)

Воспитатель: Теперь выберите себе, чем вы хотите рисовать, на каком месте листа, вспомните, как выполняли это упражнение.

Дети выбирают нужные карандаши, фломастеры, мелки и рисуют на одном большом листе. Воспитатель подходит к каждому ребенку, помогает в случае затруднения, предлагает нарисовать не только

себя, но и других детей. Обращает внимание на то, что если ребенок находится далеко, он кажется меньше, а если близко — то больше, на пропорции тела, на расположение на листе, на то, как дети держат карандаш. После того как работа закончена, предлагает отойти от листа и посмотреть, что же получилось.

Воспитатель: Вы все дружно работали и занимались, поэтому у вас получилась такая интересная картина, и тот, кто посмотрит на нее, сразу узнает, чем занимаются дети в нашем зале здоровья.

Подготовил инструктор по ФК:

Лантушко Н.А.

Тютрина
Анастасия
Владимировна

Подписан: Тютрина Анастасия Владимировна
DN: ИИН=231110142935, СНИЛС=10438872152,
E=detsad173@kubannet.ru, C=RU, S=Краснодарский край,
L=Краснодар, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 173", G=Анастасия Владимировна,
SN=Тютрина, CN=Тютрина Анастасия Владимировна
Основание: мною рассмотрен этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.02.12 11:56:05+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1