ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж»

Конспект организации и

проведения

физкультурного досуга

в подготовительной группе

МБДОУ «Детский сад №29» г. Городец

Обучающихся 313 группы

Мирзоян Екатерины Александровны

Крючковой Натальи Евгеньевны

Дата проведения\_\_\_\_\_\_

Воспитатель\_\_\_\_\_

Преподаватель, проверивший конспект\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель п/практикантов\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка за проведение\_\_\_\_\_

«Путешествие в Спортландию»

**Цель**: Содействовать воспитанию интереса к физкультуре и спорту, через организацию путешествия в Спортландию.

**Оборудование и материал**: бубен, 2 мяча, кубики, сладкий приз,медали, мольберт.

**Предварительная работа:** Разучивание с детьми комплекса ОРУ.Подготовка необходимого материала: бубен, 2 мяча,,кубики, сладкий приз,медали, мольберт.

**Подготовка к образовательной деятельности**: прошу помощника воспитателя сделать влажную уборку в физкультурном зале, проветрить помещение.

**Длительность мероприятия**:40 минут.

Организация и методика проведения физкультурного досуга.

|  |  |
| --- | --- |
| Структура | Методические указания |
| 1 часть Вводная15 минПостроение в шеренгуСоздание интересаХодьбаХодьба на носкахХодьба на пяткахХодьба с высоким поднимание коленОбычная ходьбаОбычный бегБег в рассыпнуюБыстрый бегХодьбаПерестроение«Колеcа»1.И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговыедвижения руками вперед; 5-8 — то *же*назад (5—6 раз).«Мельница»2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходноеположение (6-8 раз),«Маятник»3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз)«Спортсмены»4.И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую(левую) ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-8 раз).«Хлопки»5.И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1—поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).«Туда-сюда»6.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.Эстафета:«Кто быстрее передаст мешочек»«Кто быстрее прокатит мяч»Загадки«Туннель»3 часть Заключительная | Ребята, проходим в зал. Миша, на месте. стой. Подравнялись по носкам соседа, проверили расстояние между собой с помощью кулачков.и проходим в зал.Ребята, а вы хотите стать спортсменами? А спортсмены они какие? Что нужно делать, чтобы стать им? Правильно, нужно заниматься физкультурой и тренироваться. Тогда я приглашаю всех отправиться в страну «Спортландию». Там живут сильные, ловкие, закаленные люди. Они занимаются физкультурой и никогда не болеют. Вы готовы? Тогда в путь! Направо, в обход по залу шагом марш!.Мы спортсмены, дружны и умелы. Выше ноги поднимаем, дружно весело шагаем. Спину держим прямо, смотрим вперед. Не торопимся, углы не срезаем. На пути мелкие камушки, руки поставили на пояс и идем на носках. Перешагиваем камушки. Молодец, Варя, Вика, Коля! Не отстаем друг от друга. И снова весело шагаем.Чтобы весело идти, мы на пятках все пошли, руки на пояс и идем на пятках. Миша, старается, спину держим ровно! Не отстаем. Идем обычным шагом.Руки на пояс, идем высоко поднимая колени. Поднимаем выше ноги, перешагиваем лужицы. Молодцы! Идем обычным шагом.Идем без задания, не торопимся. Приготовились к бегуЧтобы быстрее дойти до Спортландии, приготовились к бегу, побежали. По ровной дороге бегут наши ноги Бежим спокойно, не обгоняем друг друга. Дышим носом. Вот мы и пришли на полянкуБежим по полянку в рассыпную. Никого не толкаем. Встаем в колонну и бежим обычным шагом.А чтобы нам быстрее прийти в страну «Спортландию». Бежим быстро. Углы не срезаем, никого не обгоняем. Бежим обычным бегом.Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание. На раз поднимаем руки вверх и вдыхаем носом, на два отпускаем руки и выдыхаем ртом. Подняли руки, сделали глубокий вдох носом, выдохнули,Миша на месте стой. Тройками через середину зала шагом марш. Первая тройка Миша, Эля, Артем. Вторая тройка. Кругом, на вытянутые руки разомкнись, Вот мы и подошли к Спортландии, Все собрались, все здоровы, все играть готовы? Ну тогда не ленись, На разминку становись.ОРУЧерез середину зала на две колонны – шагом марш! Разомкнуться на вытянутые руки вперед,кругом!Первое упражнение называется **«**Колеса»**.**Ноги слегка расставили,руки согнули к плечам,на 1-4 делаем движения обеими руками вперед,на 5-8 назад.Упражнение начинай!Артем, спину ровно держим.Лера,умница.Закончили. Почти все сделали упражнение правильно, не забывайте про ровную спину.Следущее упражнение «Мельница»Ноги расставим на ширине плеч, руки согнуты за головой,на 1 —поворот вправо (влево), отводим правую руку в сторону,на 2 — в исходное положение.Упражнение начинай!Следущее упражнение называется «Маятник»Ноги на ширине плеч,руки на пояс,на 1-Руки в стороны,на 2-наклоняемся вперед и стараемся коснуться пальцами пола у правой(левой) ноги. Упражнение начинай!У Киры хорошо получается, Гордей умница.Все справились с заданием.Закончили.Следущее упражнение называется «Спортсмены» Ноги на ширине плеч,руки на поясе.На 1-правую(левую)ногу в сторону на носок,руки в стороны,на 2-руки вверх,хлопок над головой,на 3-руки в стороны,на 4-возвращаемся в исходное положение.Упражнение начинай!Саша старайся тянуть носок,Вика руки прямые.Закончили.Следущее упражнение называется «Хлопки»Ложимся на спину,ноги прямые вместе,руки за головой.На 1-поднимаем правую(левую)ногу вверх и выводим вперед,затем хлопаем в ладоши под коленом,на 2- возвращаемся в исходное положение.Упражнение начинай! Кира молодец,Саша хорошо,Андрей выше ноги.Закончили.Следущее упражнене называется «Туда-сюда»Ноги на ширине плеч,руки вдоль туловища.Выполняем прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной,чередуем.Упражнение начинай!Маша приземляйся легче,Кира хорошо выполняла.Закончили.А сейчас за Машей первая колонна на право вторая колона сомкнись,в обход по залу за Машей шагом марш!Вот мы и добрались до Спортландии. А в этой стране очень любят эстафеты, давайте мы с вами тоже поучаствуем.1 звеньевым будет Миша, он поведет свою команду к красному конусу. 2 звеньевым будет Настя, она поведет свою команду к синему конусу.1 команда будет- смельчаками, а 2 команда- силачами.Перед каждой командой в конце дистанции лежит обруч, в котором лежит мешочек. Вы должны преодолеть препятствия: перепрыгнуть через мяч, пролезть в дугу, подбежать к обручу,взять мешочек и бегом вернуться назад и передать мешочек следующему участнику. Следующий участник должен: перепрыгнуть мяч, пролезть в дугу и положить мешочек в обруч, вернуться в конец колонны. Победит та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание Приготовились, Побежали!Победила 1 команда и ей засчитывается 1 балл.Перед каждой командой лежат мячи, каждый участник должен прокатить мяч змейкой, обойти все ориентиры, и в конце вернуться в конец колонны.Взяли мяч в руки, Приготовились.Начали! Покатили мяч, соблюдаем все ориентиры.Молодцы! В этой эстафете победила 2 команда. Ей засчитывается 1 баллТеперь зажали мяч между ног По очереди прыгаем на«Прыжки на 2х ногах с мячом, зажатый в ногахс мячом зажатым в ногах до конца обратно возвращаемся бегом, с мячом в руках. Приготовились! Начали! Мяч из ног не выпускаем, обратно бежим с мячом в руке.В этой эстафете победила 2 команда. А теперь давайте немного отдохнем. Все умеют отгадывать загадки? Вот сейчас мы и посмотрим. За каждый правильный ответ команде засчитывается 1 балл.1. Он бывает баскетбольный, Волейбольный и футбольный.С ним играют во дворе,Интересно с ним в игре.Скачет, скачет, скачет, скачет!Ну конечно, это. (мячик)2. Воздух режет ловко-ловко,Палка справа, слева палка,Ну а между них веревка.Это длинная. (скакалка)3. Соревнуемся в сноровке,Мяч кидаем, скачем ловко,Кувыркаемся при этом. Так проходят. (эстафеты)4. Мяч в кольце! Команде гол!Мы играем в... (баскетбол)Молодцы, ребята!Следующая эстафета: Туннель. Первый участник посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами. Кто быстрее закончит это задание, поднимает вверх руки.В этой эстафете победила 1 команда. Подсчитывание баллов.1 место у нас занимает силачи,а 2 смельчаки. Каждый участник получает медаль и сладкий приз.Славно вы повеселились, Поиграли, порезвились! А теперь пришла пора, Расставаться, детвора.Построились в шеренгу Давайте вспомним, как мы прожитения Спортландию? Какие у нас были препятствия? А что мы в Спортландии? Какая команда у нас победила? Ребята, наше путешествие закончилось н нам пора возвращаться в группу. |