Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация центр развития ребенка детский сад № 18 муниципального образования Темрюкский район

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ РАВНОВЕСИЯ!»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Инструктор по физической культуре:
Ольга Викторовна Антонова

2018 год

«Путешествие в страну равновесия!»
(для детей старшего дошкольного возраста)

Цели и задачи: Развивать координацию движений. Способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости. Развивать выдержку, выносливость, воображение. Кругозор. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Создавать радостное настроение детям. Формировать стремление принимать активное участие в играх.

Инструктор по физкультуре: Сегодня мы отправимся в **путешествие по Стране равновесия**, вовремя которого научимся держать устойчивое положение тела.

Дети делятся на две команды и строятся в две колонны.

Игровое упражнение «Среди сосен и берёз»

Напротив каждой команды лежат в ряд обручи. Дети идут между обручами змейкой на носочках. При выполнении игрового задания руки находятся на поясе, плечи расправлены, спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. **Эстафета «Ловкие медвежата»**
   Каждая команда выполняет по гимнастической скамейке ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи»), обратно участник возвращается бегом и передаёт эстафету. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
2. **Эстафета «Пройди – не упади»**
   Каждая команда выполняет ходьбу по рейке гимнастической скамейки, руки за голову, участник сходит со скамейки, обратно возвращается бегом и передаёт эстафету. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
3. **Эстафета «Ходули»**
   Ходьба на «ходулях» к стойке и обратно. Побеждает команда, которая правильно и раньше выполнит задание.
4. **Эстафета «Тачка»**
   Дети делятся на пары. Один ребёнок передвигается на руках, а другой держит за ноги, обратно возвращаются бегом держась за руки. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
5. **Эстафета «Бег по кочкам»**
   Каждая команда выполняет бег по «кочкам» (мягкие модули) до определённого места, обратно возвращается бегом и передаёт эстафету. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
6. **Подвижная игра «Змейка»**
   Дети встают на разложенный канат. По команде ***Змейка»*** нужно бегать по залу врассыпную, ***«Встань прямо»*** нужно быстро встать на канат и пытаться **удержать равновесие на одной ноге**. Игра повторяется 3-4 раза.