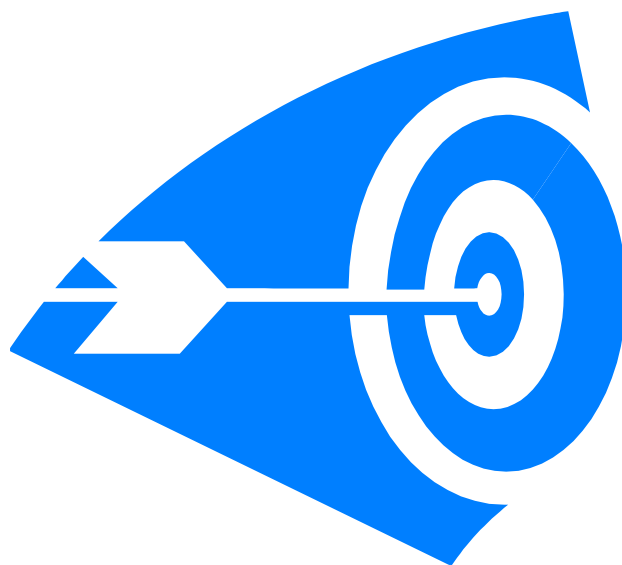


Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация центр
развития ребенка детский сад № 18 муниципального образования
Темрюкский район



**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ
«МЫ РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ»
(для детей средней группы)**

**Инструктор по физической культуре:
Ольга Викторовна Антонова**

Март 2017 год

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

«МЫ РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ»

(для детей средней группы)

Цели и задачи: Создать бодрое и радостное настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Закрепить навыки коллективного и игрового взаимодействия.

1. Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»

Дети под музыкальное сопровождение выполняют общеразвивающие упражнения.

2. Эстафета «Кто быстрее до обруча»

По сигналу первый участник прыгает на двух ногах до обруча, выполняет прыжок в обруч и бегом возвращается в свою колонну.

3. Эстафета «Проползи не задень»

По сигналу первый участник подлезает под гимнастическую скамейку, встаёт, бежит до определённого места, бегом возвращается назад, перелезает через гимнастическую скамейку и бегом возвращается в свою колонну.

4. Игровое упражнение «Точно в цель»

Соревнуются в парах. Метание мешочков в вертикальную или горизонтальную цель.

5. Эстафета «С кочки на кочку»

По сигналу первый участник бежит по кочкам (поролоновые круги) до определённого места и бегом возвращается в свою колонну.

6. Подвижная игра «Дождик»

Играют две команды, в каждой команде водящий с зонтиком. Под музыку дети бегают по залу. По сигналу «Стой» - играющие замирают и, закрыв глаза, сохраняют принятую позу.

Оба водящие быстро перемещаются в любое место зала. По сигналу: «Дождик!» - играющие открывают глаза, определяют местонахождение своего водящего и бегут под его зонтик.

Побеждает команда, быстрее ориентирующаяся в пространстве и безошибочно находящая своего водящего.

7. Подвижная игра «Светофор»

Две команды выстраиваются друг против друга. У ведущего в руках кружки разного цвета: красный, жёлтый и зелёный. Заранее оговариваются условия: на красный цвет – стоять, ноги вместе, руки плотно прижать к бокам; на зелёный – шагать, как военный; на жёлтый – хлопать. По сигналу – подъёма кружка определённого цвета игроки выполняют заданные движения.

Тот, кто перепутал сигнал, отходит назад. Побеждает команда, в которой к концу игры остаётся большее количество игроков.