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

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

«ФИЗКУЛЬТ – УРА!»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Инструктор по физической культуре:
Ольга Викторовна Антонова

2018 год

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА «ФИЗКУЛЬТ – УРА!»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Цели и задачи: Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие в подвижных играх и эстафетах. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений.

1. **Подвижная игра «Кто первый?»**
   Две команды строят колонны. По сигналу команды расходятся под музыку и перемешиваются между собой. Музыка прекращается, команды должны построить колонны. Команда, которая построила колонну первой, побеждает.
2. **Эстафета «Велогонки»**
   Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам (тандем). Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
3. **Эстафета «Возьми последним»**
   Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т.д. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, обегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.
4. **Эстафета «Прыжки на мячах»**
   Каждый участник команды прыгает на ортопедических мячах с ручками до определённого места, возвращается назад, передаёт мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.
5. **Викторина**
   – Как называют игрока, защищающего ворота (вратарь или голкипер).
   – Назовите вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).
   – Назовите летние виды спорта.
   – Назовите зимние виды спорта.

6. **Эстафета «Игольное ушко»**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

7. **Эстафета «Гонка мячей под ногами»**

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч между ногами назад. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и снова передаёт мяч между ногами назад. Так каждый из игроков передает мяч. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

8. **Подвижная игра «Займи своё место»**

Игра на выбывание.

ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

123RF