Физкультурный досуг во 2-ой младшей и средней группе

«Мы веселые ребята»

***Цель:***укреплять здоровье и осуществлять физическое развитие детей.

***Задачи:***- удовлетворять физические потребности детей в движении;

- развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию, способность ориентироваться в пространстве;

- создать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

*Дети входят в зал под музыку (спортивный марш, строятся в две шеренги).*

*Инструктор по физкультуре*

Здравствуйте, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

Ребята, а вы готовы показать какие вы дружные, ловкие, умелые.

*Дети.* Да!

*Инструктор по физкультуре*

Сегодня у нас соревнуются две команды: «Шустрики» и «Силачи».

Все к соревнованиям готовы?

*Дети*. Да?

*1)разминка*. Прошу всех удобно встать,

Что скажу, то выполнять.

На площадку по порядку (Ходьба на месте).

Становись скорее в ряд.

На зарядку, на зарядку

Собираем всех ребят.

Повторяйте все за мной:

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки!

Обе руки разминаем

Наши мышцы укрепляем.

Наклонитесь в право, *(Наклоны туловища в правую*)

Наклонитесь влево. *(левую стороны).*

Разминаем своё тело.

Чтоб расти и закаляться*(Дети выполняют приседания).*

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Прыгать будем мы сейчас*(Прыжки на месте.)*

На обеих ножках.

Прыгать будем на одной

И на другой немножко.

Выше руки поднимите. *(Дыхательные упражнения)*.

Глубоко вдохните.

Выдохните. Опустите.

*Инструктор по физкультуре*

Все здоровы и к соревнованиям готовы!

*Дети произносят речёвки.*

***Речёвка команды «Шустрики»***

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам

Пусть болезни нас бояться

Пусть они не ходят к нам.

***Речёвка команды «Силачи***

Если кто – то от зарядки

Убегает без оглядки

Он не станет нипочём

Настоящим силачом.

*Инструктор по физкультуре*

Мы делаем каждый день зарядку, поэтому мы сильные, ловкие и сейчас это покажут.

***1. Игра «Мы весёлые ребята».***

Дети команды «Шустрики» стоят в шеренге на одной стороне зала, на противоположной стороне также располагается команда «Силачи».

Дети произносят слова:«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови! »

После этого дети каждой команды перебегают на другую сторону и строятся в шеренгу.

Правила: перебегать на другую сторону после окончания слов. Чьи дети быстрее построят шеренгу, та команда и побеждает.

*Игра проводится 4 раза.*

***2. Игра «Мышеловка»***

Команда «Шустрики» образует круг — мышеловку. Команда «Силачи» изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловку

Переловим всех за раз.

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп! » — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг и игра повторяется. Затем педагог подсчитывает количество пойманных мышей командой «Шустрики». После дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры педагог подсчитывает количество пойманных мышей командой «Силачи».

Правила: Если мышеловка захлопнута, мыши не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг. Выигрывает команда поймавшая большее количество мышей.

*Игра проводится 4 раза.*

***3. Игра «У кого меньше мячей»***

Команды размещаются на разных сторонах зала. Посередине зала натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

*Игра проводится 4 раза.*

***4. Зрительная гимнастика***

*Инструктор по физкультуре стоит перед детьми с флажком в руках. Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

***5. Игра «Ловишка, бери ленту! »***

Все дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка из команды «Шустрики». По сигналу педагога: «Раз, два, три — лови! » — дети разбегаются по площадке ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги! » — все строятся в круг. Педагог подсчитывает количество детей оставшихся без ленточек. Затем возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим из команды «Силачи».

Правила: разбегаться после сигнала; руками не придерживать ленточку. Выигрывает команда ловишка, которой собрали большее количество ленточек.

*Игра проводится 4 раза с разными водящими.*

***6. «Донеси – не урони! »***

Дети выстраиваются своими командами в колонны по одному у исходной линии. В руках у впереди стоящих ложка с пластмассовым шариком. По команде игроки идут до ориентира с ложками в руках, стараясь не уронить шарик. Обойдя ориентир возвращаются в свою колонну и передают ложку следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

*Инструктор по физкультуре*

 Вам, ребята, мой совет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

И будите здоровы!

Подведение итогов. Награждение. До новых встреч, ребята!