

Спортивный летний досуг с детьми подготовительной группы на свежем воздухе «Физкультура- лучший друг»

Цель: Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Закреплять умение участвовать в спортивных играх с элементами соревнований, способствующих развитию ловкости, силы, быстроты.
- Совершенствовать навыки выполнения основных движений: бег, прыжки.
- Воспитывать волевые качества, развивать стремления к победе и уверенности в своих силах, учить получать радость от своих результатов.

Оборудование: Обручи, гимнастические палки, 2 мяча, мешочки для метания, 2 ориентира, 2 тоннеля, ноутбук с музыкой.

Предварительная работа: разделить детей на команды, выбрать капитана в каждой команде.

Воспитатель: Ребята, совсем недавно был такой праздник «День физкультурника» Скажите, а кто такой физкультурник? (человек, который занимается спортом сам и обучает еще других)

Вот и мы сегодня с вами собрались, чтобы проверить какие вы спортивные, быстрые, ловкие

Воспитатель:

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым,

Сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячи, обручи и палки!

Вот здоровья в чем секрет —

Будь здоров! Физкульт — привет!

«1,2 – по порядку,

3,4 – стройся в ряд

На весёлую зарядку

Приглашаю всех ребят.

(все дети встают в круг на зарядку)

Звучит песня «Солнышко лучистое» (дети выполняют спортивную зарядку под музыку по показу воспитателя)

Воспитатель: мы с вами разогрелись, а теперь можем переходить к спортивным состязаниям. Предлагаем вам разделить на команды.

(Дети делятся на 2 команды)

А теперь мы можем переходить к эстафетам.

1. эстафета «Солнышко лучистое» (каждая команда собирает своё солнышко, обруч лежит на земле, а каждый участник берёт по одной палке и выкладывает как лучик. Чья команда соберёт правильно и быстро своё солнышко, получает звёздочку.

2. эстафета. «Бег с мячом» Бежать с мячом в руках это скучно, а вот бежать с мячом, зажав его между колен, гораздо веселее. (участники команд по одному бегут «зажав мяч между колен» до ориентира, обратно возвращаются с мячом в руках и передают следующему. Чья команда прибежит на финиш первая, та получает звёздочку.

3. эстафета «С кочки на кочку». Бегаете вы хорошо, а вот как вы умеете прыгать, мы сейчас посмотрим.

Перед вами обручи – это «кочки» вы должны прыгать с кочки на кочку на обеих ногах, а обратно вернуться бегом. Чья команда закончит быстрее, те получают звёздочку.

4.эстафета «Попади в цель» А сейчас самое время немного передохнуть и проверить вашу меткость.

Каждый участник должен бросить по одному мешочку в цель. У чьей команды больше мешочков, те и получают звёздочку.

-Ребята, скажите, а какое время года у нас подходит к концу? (лето)

А давайте вспомним, что же такое лето? Каждая команда по очереди разгадывает загадки про лето.

- 1 Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел,
А он вспорхнул и улетел
(бабочка)
- 2 После дождя бывает,
Полнеба закрывает.
Дуга красивая, цветная
Появится, затем растает.
(радуга)
- 3 На зеленой хрупкой ножке
Вырос шарик у дорожки.
Ветерочек прошуршал
И развеял этот шар.
(одуванчик)
- 4 Шумит он в поле и в саду,
А в дом не попадает
И никуда я не иду,
Покуда он идет.
(дождь)
- 5 На лугу живет скрипач,
Носит фрак и ходит вскачь.
(кузнечик)
- 6 Не зверь, не птица, носок как спица.
Летит- пищит, сядет- молчит.
(комар)
- 7 Ах, не трогайте меня:
Обожгу и без огня!
(крапива)
- 8 Желтый солнечный глазок,
Белоснежный лепесток.
То не роза и не кашка,
Что же за цветок.....
(ромашка)
- 9 Весь день напролет,
Веснушки детям раздает.
Пруд и озеро нагревает,
Согреться землю заставляет.
(солнце)

*10 Пушистая вата
Плывет куда-то
Чем вата ниже,
Тем дождик ближе.
(облака)*

5. эстафета « Через тоннель» Участнику необходимо пролезть через туннель, добежать до ориентира и вернуться назад и передать эстафету следующему участнику.

- Вот наша эстафета подошла концу, давайте подведём итоги.

Подводятся итоги, подсчитывание очков.

-Ребята, не смотря на то, что в игре всегда есть победители и проигравшие, вы сегодня молодцы все, вы показали какие вы быстрые, выносливые, ловкие, спортивные и в награду получаете все сладкое угощение.

Нашим мероприятием мы с вами доказали, что заниматься спортом- это здорово и очень полезно для здоровья.