Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 «Ромашка»
муниципального образования Абинский район

Сценарий
физкультурного досуга
с детьми младше – средней группы
«В космос полететь готовы? Значит будем все здоровы!»

Инструктор по физической культуре:
И.А. Герасименко

2021г.

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

Оздоровительные:
• Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия.

Образовательные:
• упражнять детей в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках с опорой на колени и предплечья;
• содействовать развитию и совершенствованию двигательных возможностей дошкольников;
• учить детей простым упражнениям самомассажа.

Развивающие:
• развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой, выполняя элементы гимнастики.

Воспитательные:
• воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи; заинтересованность в конечных результатах выполнения движений.

Время: 20 минут

Место: физкультурный зал

Инвентарь: макет планеты «Земля», большой обруч, обручи средних размеров по количеству детей, обручи для пролезания – 2шт., оборудование для мыльных пузырей, массажная дорожка.

Ход досуга:

I часть.
Под музыку дети входят в зал, становятся вокруг макета нашей планеты и берутся за руки.
Инструктор. Здравствуйте дети! Я желаю каждому из вас здоровья! Давайте пожелаем здоровья друг другу, скажем все вместе: «Здравствуйте!» Ребята как вы думаете что это? *Обращает внимание детей на макет планеты.*
Да, эта голубая – Земля. Такой её видят из космоса космонавты. А вы хотели бы стать космонавтами?
Космонавты – самые сильные и здоровые люди. Им нельзя болеть. А вы знаете почему?
Я вижу, что…

Все готовы прямо завтра
Записаться в космонавты!
Сядем смело мы в ракету,
Облетим мы всю планету!

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку на космодроме. Согласны?
Возьмем с собой смелость? А силу? А ловкость? А кто же нас будет дома ждать?
Ну конечно, вся семья! А семья большая… Покажем ее на пальчиках!

Пальчиковая гимнастика

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!
Вот и вся моя семья!

Инструктор. Чтобы полететь нам в космос, надо сильным быть и ловким.
Будем мы тренироваться?
Будем силы набираться?
Дети отвечают.
Тогда полетели…

Игроритмика

Мы летаем высоко, *(ходьба на носках, руки вверху)*
Мы летаем низко, *(ходьба на пятках, руки внизу)*
Мы летаем далеко, *(легкий бег по залу)*
Мы летаем близко! *(легкий бег по малому кругу вокруг макета)*

Инструктор. Приземляемся! Мы же не полетим в космос хмурыми! Мы полетим с улыбкой! Про улыбку есть песня, а как под нее танцевать, я вам сейчас покажу!

II часть.

Игрогимнастика

Песня «Улыбка» (М.Пляцковского, муз. В. Шаинского)

Вступление.
И.п.: дети встают в круг и держатся за руки
Первый куплет.
А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу.
Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках.
В. – повторение движений части А в другую сторону.
Г. – повторение движений части В в другую сторону.

Припев.
А. 1-8 – поочередное выставление ног вперед на пятку, руки на поясе.
Б. 1-8 – «пружинка» с поворотами туловища вправо – влево.
В. 1-8 – наклоны вправо – влево.
Г. 1-2 – правую руку вперед;
3-4 – левую руку вперед;

5-6 – ладонями коснуться щек;
7-8 – наклон вперед, вытянуть руки вперед, «подарить» улыбку друг другу.
2 – 3 куплет - повторить движения первого куплета

Инструктор. Вам понравился танец?
Мне тоже понравился! Он получился добрым, ведь все улыбались!

В заключение тренировки –
Прыжки вперед для всех подряд!
Вот увидим, кто же ловкий ?!
Кто дальше прыгнет из ребят?!

Нам понадобятся обручи – это наши стартовые площадки.
Мальчики, располагайтесь справа от меня, а девочки слева. Готовы?

ОВД

1) Прыжки - вперед с места из обруча.

У всех получилось? Молодцы! А можно свою ловкость показать и по- другому. Сумеете на четвереньках проползти в узкий вход ракеты?

2) Лазанье – пролезание в обруч на четвереньках с опорой на колени и предплечья.

Инструктор. Как легко все справились с заданием! Теперь мы точно готовы отправляться прямо в космос!

Дружно за руки беритесь,
Вокруг планеты становитесь!

Подвижная игра

В конце зала кладутся обручи (по количеству детей).
Инструктор. Это ракеты. В центре зала плоскостной макет планеты «Земля» (или большой обруч).
Дети *(идут по кругу, взявшись за руки, и говорят)*

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам!
На какую захотим –
На такую полетим!
Но у нас один секрет:
Опоздавшим места нет!

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты». Держа обруч на уровне пояса, они под «космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».
При повторе игры 1 – 3 обруча убираются. В этом случае ребята, оставшиеся без «ракет», могут передвигаться по залу, изображая спутники или звездочки.

Инструктор. На ракете мы летали

И немного все устали…
За окошком звезды видим!
И станцуем танец сидя!

Игротанец

Звучит музыка любой польки.

А. 1-2 – два хлопка в ладоши перед собой;
3-4 – два хлопка по коленям;
5-6 – два хлопка в ладоши справа;
7-8 – два хлопка в ладоши слева.

Б. – повторение движений части А.

В. 1-2 – поворот туловища вправо; развести руки в стороны;
3-4 – вернуться в и.п.;
5-8 – повторение движений в другую сторону.

Г. 1-8 – поочередное сгибание и разгибание двух пальцев над головой (имитация зайчика) правой и левой рукой.

Д. 1-8 – имитация игры на пианино поочередно справой и левой стороны.

Е. 1-2 – поклон головой вправо;
3-4 – поклон головой влево;
5-6 – встать;
7-8 – сесть.

Танец повторяется сначала с ускорением темпа.

Инструктор. Хорошо все танцевали!
Все за мною успевали!
Но полет продолжим наш –
Сделаем самомассаж!

IIIчасть.

Игромассаж

Разотрем ладошки,
Наши утюжки – недотрожки.
Ручки лучше разотру –
Все тепло я сохраню!
Мы погладим наши ножки,
Чтоб бежали по дорожке!
Мы погладим грудку, плечи –
И дышать нам будет легче.
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье.

(Выполнение движений по тексту.)

Инструктор. Полетали вместе славно,
А теперь на Землю, к мамам!

(Дети совершают облет вокруг макета и останавливаются.)

Вам понравилось путешествие? Вы сегодня узнали много упражнений, которые помогут сделать ваше здоровье крепким.

В следующий раз возьмем с собой папу или маму? *(Дети отвечают.)*

Вы просто молодцы! И я хочу порадовать вас. Сейчас тысячи пузырьков взметнуться, как ракеты, в высоту! А вы дуйте на них, не давайте им упасть!

Инструктор.

Хоть не хочется прощаться,
Но пора нам расставаться!
До свиданья, детвора!
Всем привет!
Физкульт – ура!

Дети выходят из зала по массажным дорожкам.