

Физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста.

«Весенние ручейки»

Цель: расширять представления о весне, изменениях в живой природе.

Задачи: - прививать умения и навыки действовать в коллективе сверстников;

- формировать интерес к двигательной активности;

- укреплять здоровье детей: коррекционная работа по профилактике плоскостопия, нарушений осанки, упражнения хатха-йога;

- создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение.

Оборудование: оформление панно «Кораблик» «Лес», «Солнечные зайчики» на каждого ребенка, мяч, «Дорожки здоровья», веревка, резиновые массажные коврики, пенек, музыкальное оформление.

Ход

Ведущий - Путник

- Прислушайтесь. Вы ничего не слышите?

Кто это так тихо прошагал за окном?

Кто пришёл так тихо-тихо?

Ну, конечно, не слониха,

И, конечно, бегемот тихо так пройти не мог.

И никто из вас не слышал,

Как листок из почки вышел,

И услышать не могли вы,

Как зелёные травинки,

Сняв зелёные ботинки,

Тихо вышли из земли.

И подснежник тихо вышел.

И повсюду тишина.

Это значит, это значит:

Тише всех пришла весна.

Вот и к нам пришла весна. Вы уже догадались, что говорить мы сегодня будем о весне.

-Придумайте определения к слову «весна». Я буду вам кидать мяч, а вы, поймав, ответьте какая она? (тёплая, красивая, добрая, ранняя).

- Как можно ласково назвать солнце? (Солнышко).

- Молодцы! Вот сколько хороших и красивых слов мы вспомнили! Ребята, давайте поиграем в интересную игру

«Чем было и чем станет»

...На этих волшебных листочках нарисованы предметы, мы с вами подумаем, чем они были раньше: (показ) росток— ответ семечка, сосулька - вода, птица - птенец, яйцо, река — ручейки, дождь — туча, бабочка — гусеница.

Путник: Из далеких краев, где морская волна

Кружевной рассыпается пеной,

К нам на крыльях ветров

Прилетает Весна

И приносит с собой перемены.

(Выходят дети).

Стихи

1 ребёнок: Появился из-под снега,

Увидал кусочек неба.
Самый первый самый нежный,
Чистый маленький ... (Подснежник.)

2. Новоселье у скворца
Он ликует без конца.
Чтоб у нас жил пересмешник,
Смастерили мы .. (Скворечник.)

3. Здесь на ветке чей-то дом
Ни дверей в нем, ни окон,
Но птенцам там жить тепло.
Дом такой зовут ... (Гнездо.)

4. Мишка вылез из берлоги,
Грязь и лужи на дороге,
В небе жаворонка трель –
В гости к нам пришел ... (Апрель.)

5. С полей сошёл снежок,
Проснулся ручеек;
Бежит он по лугам,
По рощам и садам,
Он песней голубой
Несётся над землей,
Весны сынок – Весёлый ... (Ручеек).

Путник: Однажды, оказавшись в лесу, я присел отдохнуть на пенёк у лесного ручья. Сидел и слушал. У каждого ручья свой голос. Один чуть шепчет, другой бубнит - третий звонко кричит. И каждый о своём. Весенние ручьи говорят, говорят...

Сначала просто так бубнил ручей. А потом заговорил: (подготовленные дети, под музыкальное оформление).

— Я лесной ручей, из лесного снега рождён. Топтали этот снег лоси да волки, зайцы-беляки по снегу прыгали, тетерева и рябчики под снегом спали. Теперь все следы растаяли, в звонкие капельки превратились. Столько за зиму всяких историй произошло, — за всю весну не перескажешь. Расскажешь — не перескажешь, расскажешь — не перескажешь...

Перебрался я к полемому ручью. Слышу, и полевой поёт:

— Зень-зень-зень! Зиме конец, конец зиме... Я ручей полевой, из полевых снегов рождён. Топтали снег зайцы-русаки да серые куропатки. Рыжая лиса мышковала — полёвок ловила. Все события на снегу отпечатались. А теперь следы растаяли, в певучие капельки обратились. Столько событий — рассказать не рассказать, рассказать — не рассказать...

Путник: Бегут, торопятся в речку ручьи разные: лесные, полевые, болотные, дорожные, деревенские, огородные. И у каждого свои рассказы: что было, что случилось, что надолго запомнилось. Говорят, говорят, говорят...

Хочешь лесные, полевые и болотные тайны узнать, — сядь у речки на бережок.

Может, чего и услышишь.

-Я предлагаю вам поиграть в игру «Ручейки».

Упражнение для профилактики плоскостопия

Путник: разлились ручейки во все стороны. Возьмитесь за руки и произнесите заклинания:

Топ-топ, хлоп-хлоп
Вокруг себя повернись
В весенние ручейки
Скорее превратись.

-Лесной ручеек побежал по камешкам (ходьба по «Дорожке здоровья»), по оврагам – полевой (по веревке), по кочкам –болотный ручеек (по массажным коврикам).

Путник: Много видели, многое слышали, многое могут рассказать и многому научить. Все три ручейка встретились в море. Море большое и если поднимается ветер, то образуются волны.

Я предлагаю вам игру «Волна».

(С помощью считалки выбирается водящий – это кораблик. Остальные игроки становятся в круг, берутся за руки – это «Море». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять волнообразные движения руками. Выполнять эти движения нужно произвольно, важно, чтобы водящий не мог предугадать, где волна будет выше, а где ниже. Задача водящего «кораблика» проскочить под волной. Если ему это удастся, то он занимает место в круге и выбирается другой водящий. Игроки, изображающие море, не имеют права ускорять движения специально для того, чтобы поймать игрока).

Путник: На чем можно передвигаться по воде? (Ответы детей). Смотрите, к нам что-то плывет... Что это такое? (Кораблик).

Асаны «Кораблик»

Лечь на живот, лбом касаясь пола. Ноги держать вместе. Руки вытянуть прямо перед собой так, чтобы голова оказалась между ними. Смотреть прямо перед собой. Медленно отрывать руки и ноги от пола, чтобы точкой опоры был только живот «Форма дуги». Оставаться в этом положении так долго, насколько это возможно. Потом медленно выходить из этого положения.

Асаны «Кораблик качается на волнах»

Лечь на живот, руки вдоль туловища. Поднять колени и попеременно захватить щиколотки одноименными руками (правой- правую щиколотку, левой – левую щиколотку). Затем, слегка вдохнув, на выдохе, шипя «ш-ш-ш», как волны моря, прогибая спину, оторвать ноги от пола. И так 2-3 раза. Затем медленно опустить бедра и плечи на пол, опустить щиколотки и выпрямить ноги.

Релаксация: подняться на четвереньки и сесть на пятки, голова к полу. (Поза полезна для профилактики сутулости).

Итог:- Посмотрите, что в кораблике! (Солнечные зайчики). Это солнышко нам их подарило. Как вы думаете зачем? Продолжите, что они дарят...(веселье, тепло, улыбки....).