

# Весёлая физкультура

**Кривощекова Галина Ивановна,**  
воспитатель МКДОУ «Детский сад  
№ 33 комбинированного вида», г. Новосибирск

**Ц**ели физкультурного досуга:

— доставить детям удовольствие, создать радостное, бодрое настроение;

— закреплять двигательные умения и навыки, полученные на занятиях: отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; упражнять в беге;

— развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту; воображение;

— воспитывать чувство взаимопомощи, выдержку, внимание, целеустремлённость, организованность.

## Ход

### Воспитатель:

Состязание, ребятки,  
Мы начнём сейчас с зарядки!  
Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка —  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать!  
Если кто-то от зарядки  
Убегает без оглядки, —

Он не станет нипочём  
Настоящим силачом!

Самая весёлая зарядка получается  
под музыку.

### Комплекс ритмической гимнастики

#### Воспитатель:

Провели разминку ловко,  
Приступайте к тренировке!  
К ней пригласит вас загадка:

Упадёт — подскочет  
Ударишь — не плачет. *(Мяч.)*

Берите мячи, ребята, покажите, как вы уже научились отбивать мяч об пол на месте и в движении, подбрасывать и ловить, а весёлая музыка будет помогать вам!

Чур-чур! Чур-чур!  
Начинается игра!  
Кто всех рыб зубастей! Ну-ка,  
Отвечайте быстро! *(Щука.)*

### «Караси и щука»

**Воспитатель:** Играем в игру «Караси и щука». Сделаем большой круг парами: впереди камешки, сзади — караси. *(Игра повторяется 2–4 раза.)*

Сделать нас не только сильней, но и умней намного, упражнения помогут.

Сейчас, силачи и умницы, вас ждут очень интересные эстафеты. Вы знаете, что в эстафетах соревнуются две команды. У нас случайно получилось две команды — караси и камешки.

Наша первая эстафета называется **«Собери пирамидку»**. Видите, на той стороне зала стоят разобранные пирамидки. Нужно собрать пирамидки. Сами решайте, кто из вашей команды будет играть в этой эстафете. Нужно отобрать по три человека.

Приготовиться! Станьте колоннами за чертой. Напоминаю: каждый следующий бежит, когда товарищ по команде вернётся на место.

Скажем вместе: «Раз, два, три — беги!».

Похвалим победившую команду: «Молодцы!».

Вторая эстафета называется **«Закончи картинку»**. Я приготовила плакаты, на которых нарисованы полукруги, и толстые фломастеры. Надо подбежать, подрисовать к полукругу что-то, чтобы получился предмет, вернуться назад и передать фломастер товарищу по команде.

Играть будут ребята, которые не собирали пирамидки. Все остальные могут тихо подсказывать тому, кто готовится бежать, что можно нарисовать.

Сейчас такую подсказку сделаю я, слушайте:

Оглянись вокруг —  
Всюду-всюду полукруг.  
Полукруг на голове,  
Под берёзкой на траве,  
В облаках и на песке  
И у девочки в руке.

Пока крутится юла, думайте, тихо советуйтесь, кто за кем побежит и что нарисует.

Приготовиться! Скажем вместе: «Раз, два, три — беги!».

Замечательные получились картинки! Они будут украшать наш спортивный зал! Команде победителей громко похлопаем в ладошки!

Ребята, я хочу вам подарить новую игру — **«Ловишки — ёлочки»**. В ней нельзя пятнать тех, кто встал спиной друг к другу и вытянул руки в стороны и вниз (*показать*) — получается фигура, похожая на ёлочку. Но стоять в парах долго нельзя. Ловишка может подождать до счёта «пять» и запятнать любого из пары, если он не успел убежать.

Поднимите руки те, кого не запятнал ни один Ловишка. Молодцы, ребята, вы встанете впереди колонны: мы заканчиваем наше соревнование маршем с песней «Физкульт-ура!».

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам!  
И мы уже сегодня  
Сильнее, чем вчера,  
Физкульт-ура! (3 раза.)

## Логосказка «Куда пропал ёжик»

**Цель:** тренировка глубокого вдоха и плавного, медленного выдоха; активизация движения органов артикуляционного аппарата (губ, языка) путём выполнения упражнений артикуляционной гимнастики; развитие мелкой моторики пальцев рук; профилактика зрительных нарушений, простудных заболеваний; активизация воображения, памяти; воспитание нравственных качеств.



**Оборудование:** для каждого ребёнка листочек из цветного картона на ниточке и пособие «Ёлочка» (палочка — зелёный карандаш, на котором из плотного картона приклеено контурное изображение ёлочки); игрушки: птичка, обезьянка, мишка, лягушка, попугай, жираф, щенок, ёжик.

### Ход занятия

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами превратимся в сыщиков. Давайте наденем на головы шляпы. Какие они большие, чувствуете? (*Педагог показывает руками, как надевает шляпу, проводит руками по воображаемым полям шляпы.*) Покрутим головой, не слетает ли с нас шляпа? Наденем пальто, застегнем пуговицы, закинем на плечо шарф, посмотрим в зеркало. Как красиво все одеты! Пуговицы у всех застегнуты? Проверьте. Уважаемые, сыщики, из зоопарка нам пришло сообщение о пропаже ёжика. Нам надо разыскать его. Сегодня нам понадобятся не только знания, но ещё и собранность, смекалка, готовность помочь друг другу. Вы согласны отправиться в зоопарк?

### Упражнение на дыхание «Подуем на листочки»

**Воспитатель:** Ребята, кажется, дождик начинается. А чтобы разогнать тучи, нужен сильный ветер. Подуем все вместе. Только дуем правильно. Глубокий вдох носом и сильный, долгий выдох ртом.

Дует лёгкий ветерок — ф — ф — ф...

И качает так листок — ф — ф — ф... (*выдох спокойный ненапряжённый*)

Дует лёгкий ветерок — ф — ф — ф...

И качает так листок — ф — ф — ф... (*активный выдох*)

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,  
Осенние листочки детям говорят:  
Осиновый — а-а-а...  
Рябиновый — и-и-и...  
Берёзовый — о-о-о...  
Дубовый — у-у-у...

*Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».*

**Воспитатель:** Все тучи мы разогнали, отправляемся в зоопарк! Вот мы и пришли, но в зоопарк нас не пускает сердитый сторож. Чтобы сторож поверил, что мы никого из жителей зоопарка обижать не будем, давайте покажем ему весёлых зверей.

*Воспитатель выставляет игрушки и дети выполняют задание под речевое сопровождение.*

### Артикуляционная гимнастика «Весёлый зоопарк»

«Обезьянка»

Обезьянка — озорница, может целый день дразниться! (*Дети, улыбаясь, произносят: «пя — пя — пя», зажимая губами широкий кончик языка.*)

«Мишка-сладкоежка»

Мишка очень любит мёд, он его сейчас слизнёт. (*Дети, открыв рот, облизывают верхнюю и нижнюю губу.*)

«Лягушка»

На обед себе лягушка ловит комара и мушку. (*Дети кончиком языка, стараясь поднять его как можно выше, касаются верхней губы.*)

«Попугай»

Попугай волнистый мой вечно крутит головой! (*Дети, открыв рот, выполняют движения языком вправо — влево.*)

### «Жираф»

У жирафа голова достаёт до потолка.  
(Дети, открыв рот, достают кончиком языка до верхнего нёба.)

### «Озорной щенок»

А щенок по кличке Шарик, всё гонял воздушный шарик. Толстой лапой Шарик топнул, и воздушный шарик лопнул.  
(Дети надувают и сдувают щёки.)

**Воспитатель:** Сторож улыбнулся и пропустил нас. А жители зоопарка предложили спросить о пропавшем ёжике у птички. Она повсюду летает, всё знает.

*Воспитатель выставляет игрушку-птичку и предлагает поиграть с ней в игру «Птичка».*

### Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Игра развивает взаимодействие между полушариями мозга. Необходимо поочерёдно соединить все пальцы руки с большим пальцем. На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим пальцем в следующем порядке: 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,  
И на ветках, и в листве,  
И среди больших лугов  
Мух, червей, слепней, жуков.

**Воспитатель:** Птичка рассказала, что видела ёжика в еловом лесу. Давайте отправимся в еловый лес.

### Зрительная гимнастика «Ёлочка»

*Проводится с пособием «Ёлочка». Дети держат пособие на уровне глаз.*

Вот стоит большая ёлка, вот такой высоты. (Движения глазами снизу — вверх.)

У неё большие ветки, вот такой ширины. (Движения глазами слева — направо.)

Есть на ёлке даже шишки. (Посмотреть вверх.)

А внизу берлога мишки. (Движения глазами вниз.)

Зиму спит там косолапый и сосёт в берлоге лапу. (Прикрыть глаза.)

*Воспитатель выставляет игрушку ёжика.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, а вот и пропавший ёжик. Он сказал мне по секрету, что его не украли, а он сам ушёл, потому что никто не хотел с ним дружить и тогда он спрятался в еловом лесу. А чтобы ёжик не обижался, давайте покажем ему весёлую игру «Ёжик».

### Массаж лица «Ёжик» (для профилактики простудных заболеваний)

Жа — жа — жа — мы нашли в лесу ежа. (Слегка касаясь пальцами провести по лбу семь раз.)

Жу — жу — жу — подошли мы к ежу. (Слегка касаясь пальцами провести по щекам семь раз.)

Ужа — ужа — ужа — большая лужа. (Приставить ладони ко лбу, провести по лбу горизонтальными движениями.)

Жок — жок — жок — надень ёжик сапожок. (Кулачками массировать крылья носа.)

**Воспитатель:** Ребята, ёжик очень благодарен вам и решил вернуться в зоопарк. А нам пора возвращаться в детский сад. Понравилось вам путешествие в роли сыщиков? Желаю вам успехов и новых открытий.