Сценарий досуга для детей старшего дошкольного возраста «Юные гимнасты».

Цель.

Профилактика и предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Задачи.

* ***Оздоровительные:***
* развитие двигательных способностей (гибкости, силы, выносливости, быстроты и др.).
* профилактика нарушения осанки.
* ***Образовательные:***
* развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать музыкально-ритмические, танцевальные и творческие способности.
* обогащение двигательного опыта, повышению физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, получения удовлетворённости от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе - за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и элементов гимнастики.

***Воспитательные:***

* воспитание волевых качеств, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, доброжелательного отношения друг к другу, нравственных и физических качеств.
* воспитание умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях.

***Интеграция образовательных областей по ФГОС:***

* Физическое развитие;
* Познавательное развитие;
* Социально – коммуникативное развитие;
* Речевое развитие;
* Художественно-эстетическое*.*

**Педагогические технологии**

1. ***Образовательная технология***

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми:

* 1. Педагогическая поддержка, оказание педагогом оперативной помощи детям в решении проблемных ситуаций.
  2. Самовыражение ребёнком, присущих ему физических качеств и способностей.

1. ***Физкультурно-оздоровительная технология***

Технология развития физических качеств

1. ***Здоровье сберегающие технологии.***
   1. Технология сохранения и стимулирования здоровья воспитанников

- подвижных игр

(на внимание, развитие координации).

1. ***Технология музыкального воздействия.***
2. ***Информационно - коммуникационная технология.***
3. ***Технология физкультурного досуга.***

***Предварительная работа: просмотр презентаций «Гимнастика для детей», «Виды гимнастик».***

***Участники:*** дети подготовительной группы, инструктор по физической культуре.

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**

**Инструктор физической культуры (ИФК):**

Здравствуйте ребята. В последнюю субботу октября российские спортсмены отмечают День гимнастики, учрежденный в 1999 году. И сегодня наше занятие будет посвящено Дню гимнастики. Хотите быть сильными, ловкими, гибкими, как настоящие гимнасты?

-Ответы детей.

**Вводная часть.**

**ИФК. Давайте отправимся на планету, которая называется «Гимнастика». Для этого выполняйте мои команды.**

**Тогда … «Покружитесь, покрутитесь, и в гимнастов превратитесь!»**

**1.ИФК. В одну шеренгу становись! (*построение детей)***

Команда «Равняйсь, смирно!». «На право!» «Шагом марш!». Под музыкальную игру «Паровозик» дети маршируют обычной ходьбой до первой остановки, (выполняют задание на этой остановке). Далее – ходьба на носочках, (выполняют задание второй остановки). Ходьба на пяточках, (задание третьей остановки). Далее идут на внешней стороне стопы, (выполняют задание четвёртой остановки). Далее «Бегом, марш!». Последняя остановка – «Поместамсидалкино» - дети садятся на стульчики.

**ИФК.** «Раскатитесь, бусинки, по ковру!» - дети размыкаются на вытянутые руки по залу в шахматном порядке лицом к интерактивной доске на максимальном расстоянии от доски. Потрогай те свои мышцы на руках и ногах. Какие они твёрдые или мягкие? Чтобы сделать ваши мышцы мягкими и послушными, ребята надо размяться.

**Основная часть:**

Активная разминка.

*(включается мульт- зарядка или флэш-моб для ДОУ).*

ИФК. А теперь потрогайте свои мышцы. Какими они стали? Правильно, мягкими и послушными. Теперь вы сможете выполнить акробатические фигуры.

**Основная часть.**

**ИФК**: Ребята, а какие снаряды, используемые в спортивной гимнастике, вы знаете?

**Дети**: конь, бревно, брусья, кольца, перекладина.

**ИФК**: А в художественной гимнастике, какие используются спортивные атрибуты?

**Дети**: Лента, обруч, скакалка, булава, мяч.

**ИФК**: Сейчас каждый из вас может стать гимнастом на бревне. Вместо бревна

у нас гимнастическая скамейка. Надо пройти по ней на носочках и спрыгнуть мягко и неслышно, как зайка - «мягонькие лапочки».

Спорт нам плечи расправляет,  
Гибкость, смелость нам дает.  
Силы в мышцах прибавляет,  
На рекорды нас зовет!

**ИФК. Ребята, а вы хотите быть гибкими и сильными?**

**Ответы детей.**

**ИФК. Тогда, вперёд!**

***Выполнение серии акробатических упражнений. Упражнения выполнять плавно, до лёгкой боли в мышцах.***

* полу-шпагат – «улитка»,
* Шпагат – «ниточка»
* поперечный шпагат – «кукла»,
* мостик - из и.п. лёжа;
* группировка из положения лежа;
* перекаты в группировке – «медвежата».

**Заключительная часть.**

**ИФК**: Вы сейчас хорошо потрудились. Какими стали ваши мышцы?

**Дети**: Крепкими, упругими, эластичными…

**ИФК**: Не зря мы с вами занимались, стали более сильными, гибкими, ловкими и умелыми, у вас всё получалось отлично!

1. Ребята, а вы помните про сюрприз? ***Я хочу подарить вам игру «Скульптор»,*** и предлагаю вам проявить творческую фантазию и воображение и представить себя в виде мягкой белой глины. А я буду скульптором.
2. ***Игра «Скульптор».***

***Игра малой подвижности под песню из фильма «Почти смешная история».***

***«Я леплю из пластилина,***

***Пластилин нежней, чем глина.***

***Я леплю из пластилина кукол, клоунов, собак.***

***Если кукла выйдет плохо, назову её бедняжка,***

***Если клоун выйдет плохо, назову его бедняк!***

***Подошли ко мне два брата, подошли и говорят:***

***Разве кукла виновата? Разве клоун виноват?***

***Ты их лепишь грубовато, ты их любишь маловато,***

***Ты сама и виновата, а никто не виноват!***

**Ход игры.**

Дети стоят по кругу. Внутри круга ходит «Скульптор». Напевая песню, придаёт детям разное положение тела.

***Например: руки вверх, голову наклонить направо; наклон туловища вправо или влево, руки за спину; руки в стороны, руки вверх, и т.д.***

***Игра может повториться 1-2 раза.***

***ИФК. Настало время вернуться с планеты «Гимнастика». Но вернёмся по волшебному. «Покружитесь, покружитесь, в звёздных деток превратитесь».***

***Выходим из зала с прямой спиной, как чемпионы.***

******

