

Рогачева Мария Владимировна, воспитатель,  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 18  
общеразвивающего вида  
г.Мончегорска

**Семинар-практикум**  
«Творчество педагогов в организации оздоровительной деятельности с детьми»

Конспект досуга  
«Спорт здоровье и успех».  
(старшая группа)

**Задачи:**

- развивать двигательную память, физические качества (ловкость, выносливость, быстроту),
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовлетворению от движений в воде,
- воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

**Предварительная работа:**

- беседы на тему: «Безопасность при купании», «Плавание – полезно для здоровья», «За чем нужен спорт?», «Красота души и тела»,
- чтение произведения З.Александровой «Купание», отгадывание загадок,
- просмотр мультимедийной презентации «Чемпионы России по плаванию».

**Материалы:**

- костюмы Спортика, Лягушонка,
- мячи резиновые 2 шт.,
- баскетбольное кольцо 2шт.,
- игрушки, тонущие в воде,
- круги для плавания.

**Ход досуга.**

**Воспитатель.** Ребята! Приглашаю вас в гости к Спортнику! Спортник нам поможет укрепить здоровье и создаст веселое настроение!

Под звуки спортивного марша входит Спортник.

**Спортник.** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Спортник! Я люблю заниматься спортом и хочу проверить какие вы ловкие и выносливые! Приглашаю вас к себе в гости.

**Физкультурный зал.**

**Спортник.** Прежде, чем мы приступим к испытаниям, я хочу проверить вашу смекалку:

Любого ударишь  
Он злится и скачет,  
А этого стукнешь –  
От радости скачет.  
(Мяч)

Я красивый и большой  
Я прозрачный и цветной,  
Чтоб со мною поиграть, меня надувают  
И иногда полетать отпускают.  
(Воздушный шарик)

**Спорттик.** Какие вы, сообразительные! А теперь предлагаю, разбиться на две команды. Одна команда называется «Шарики», другая – «Мячики».

Представление команд.

**«Шарики».**

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Мой веселый звонкий мяч  | (хлопают в ладоши) |
| Ты куда пустился вскачь? | (прыжки на месте)  |
| Красный, синий, голубой  | (махи)             |
| Не угнаться за тобой.    | (бег)              |

**«Мячики»:**

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Мы шарики воздушные    | (махи руками) |
| Очень, очень шустрые   | (прыжки)      |
| Отпустили, мы летим    | (руки вверх)  |
| А поймали мы сидим     | (приседание)  |
| 1,2,3,4,5              | (марш)        |
| Будем вместе мы играть | (бег)         |

**Спорттик.** Итак, первое задание на меткость!

### Подвижная игра «баскетбол»

Дети двух команд, забрасывают мяч в баскетбольное кольцо. Чья команда сделала больше попаданий, та и выиграла. Броски можно выполнять двумя способами: двумя руками из-за головы и от груди. Подводятся итоги.

**Спорттик.** Ребята, а вы знаете, что такое цирк? (ответы детей). Представьте, что мы с вами клоуны и у нас начинается наше показательное выступление с мячом – дети перестраиваются в колонну по двое.

### Игра «Цирк с мячом»

Под музыку, дети выполняют задания в соответствии с сигналом.

Задания: передать мяч двумя руками снизу друг другу, из-за головы, сбоку; между ног; бросить и поймать мяч; подскоки; ходьба на месте.

**Спорттик.** Какие вы ловкие! Все спортсмены делают после упражнения дыхательную гимнастику, повторяйте за мной!

### Дыхательное упражнение «Подуй на мяч»

**Спорттик.** Вы ребята, молодцы! Показали хорошую подготовку, пойдете в бассейн там нас ждет мой друг Лягушонок!

**Бассейн.**

Выныривает из воды Лягушонок, приветствует Спорттика и ребят, приглашает подойти к бортику. Спокойный вход в воду.

**Лягушонок.** Вода – это сила, вода – это слабость,  
Вода – это жизнь для всех нас.  
Вас покоряет, нас укрощает,  
всех она любит сила – Вода.

**Лягушонок предлагает детям выполнить упражнения возле бортика:**

- прыжки (все вместе, держась за руки),
- бег на месте, высоко поднимая колени,
- ныряние, вдох и выдох в воду,
- работа ног «маленький фонтанчик».

**Лягушонок.** Ребята, вы знаете, что вода живая? С ней как со знакомыми и друзьями нужно здороваться, а вот как это делать, я вас научу! Повторяйте за мной!

**Упражнение «Поздоровались с водой»** – шлепанье ладонями по воде, «фонтанчик».

**Лягушонок.** Чтобы научиться плавать под водой, нужно развивать силу легких, а для этого есть упражнение.

**Упражнение на дыхание «Раз, два, три – мы пускаем пузыри!»** – дети через рот набирают воздух и выпускают через нос в воду.

**Лягушонок.** Я очень люблю играть, возьмитесь за руки и сделайте круг, наша игра называется «Раздувайся пузырь».

**Игра «Раздувайся пузырь»** – дети идут по кругу, взявшись за руки, проговаривают слова «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, раздувайся такой да не лопайся!» – набирают воздух и ныряют в воду, а Лягушонок смотрит, кто из детей дольше удержится под водой.

**Лягушонок.** Как на суше, так и в воде можно играть в игру «Море волнуется». Давайте попробуем!

**Игра-релаксация «Море волнуется»** – под звуки музыки, дети произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три. Морская фигура замри!»

Лягушонок хвалит детей, дети и воспитатель благодарят Лягушонка и Спортика за интересные игры.

**Лягушонок и Спортик.** Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех!

Досуг заканчивается спокойным выходом из воды.

