

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Солнышко» с. Лорино»**

**Физкультурно – оздоровительный праздник  
«Удивительные животные – динозавры»  
(для старшего дошкольного возраста)**

Инструктор по физическому воспитанию:  
Миннегалиева Л.В.

**С. Лорино  
2015г.**

## **Физкультурно – оздоровительный праздник «Удивительные животные – динозавры»**

### **Задачи:**

- Учить преодолевать препятствия;
- Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, внимательности, ответственности;
- Совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных движений: бег, прыжки, лазанье и т.д.;
- Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;
- Развивать физические и волевые качества, двигательную активность и любовь к спорту.

**Оборудование:** эмблемы с изображением травоядных и хищных динозавров; бананы и кости из бумаги для подсчета баллов....

*Зал стилизуется под эпоху динозавров.*

*Под музыку дети вбегают в зал «змейкой» и строятся.*

**Инструктор.** Здравствуйте, дорогие гости, уважаемые друзья! Мы рады видеть вас на нашем мероприятии.

Сегодня мы с вами поговорим об удивительных обитателей Древнего мира – динозаврах. Они жили миллионы лет назад, их было очень много. Давайте представим, что мы оказались в далеком прошлом, во времена динозавров. Мы все знаем, что некоторые рептилии были хищниками, а некоторые – травоядными. У каждого из вас будет эмблема, которая указывает, кто будет выступать в роли хищников, а кто – травоядных.

Ребята, а как вы думаете, почему исчезли динозавры?

Дети высказываются.

Интересно, а как можно было помочь динозаврам выжить?

Дети отвечают.

Правильно, если бы динозавры умели делать зарядку или массаж, они наверняка не замерзли бы и остались живы. Конечно, это шутка! Но то, что зарядка и массаж очень полезны – это правда. Давайте и мы разомнемся: сделаем занимательную разминку и помассируем лоб, шею, уши.

### **Занимательная разминка.**

(К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», с. 52)

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках боком, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени. Бег с изменением направления по сигналу. Обычный бег. Ходьба и дыхательная гимнастика.

### **Комплекс точечного массажа.**

(К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», с. 11-12)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Инструктор.** Очень хорошо. А сейчас начинаем наши соревнования и узнаем, кто же сильнее – травоядные или хищники. Команды готовы к борьбе?

**Дети.** Да!

**Инструктор.** За каждую победу будем выдавать хищникам – по кости, травоядным – по банану.

#### **Эстафеты.**

##### **«Донеси яйцо».**

Игроки, держа воздушный шар в руке, по очереди должны пробежать дистанцию до ориентиров и обратно. Передать воздушный шар товарищам по команде, которые продолжают эстафету. Побеждает команда, игроки которой преодолеют дистанцию быстрее.

##### **«Напои динозавра».**

Напротив каждой команды на расстоянии 10 м расставляют по два стула: на одном пустой стакан, на другом стакан с водой. Первые участники с половинками от киндер – сюрпризов в руках должны добежать до стаканов с водой, зачерпнуть половинками воду и вылить ее в пустые стаканы, вернуться к своим командам и передать половинки следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, которая перельет больше воды в пустой стакан.

##### **«Ламбеозавр»**

Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке с перешагиванием.

##### **«Спинозавр»**

Спинозавр – очень гибкий динозавр, он может бесшумно обойти все препятствия.

На линии движения устанавливаются 4 конуса. Участники кладут руки друг другу на плечи и дружно приседают, плавно и грациозно, передвигаются между препятствиями.

##### **«Собери плоды диких фруктов».**

Участникам нужно пролезть под дугой (не задевая пол руками), пройти на носках на скамейке (руки на поясе), взять фрукт», встать в обруч и закинуть его в корзину. Возвратиться бегом.

Используемая литература: А.Ш. Жархаева, «Инструктор по физкультуре», с. 60-62, № 6/2012.