

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» села Лорино»

Физкультурный праздник с участием родителей «Физкульт – Ура!»

Инструктор по физическому воспитанию:

Миннегалиева Л.В.

С. Лорино
2015 год

Физкультурный праздник с участием родителей «Физкульт – Ура!»

Задачи:

- Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, повышать интерес к ним;
- Развивать быстроту, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества;
- Воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, стремление к победе;
- Создавать радостное настроение у детей и взрослых.

Оборудование. Для игр: 4 конуса, флажки 4 цветов; обручи малого диаметра по количеству детей, обручи большого диаметра по количеству взрослых; 4 скакалки, 4 баскетбольных мяча, 4 корзины, канат. Для оформления спортивного зала: плакаты на спортивную тематику, «Папа, мама, я – Спортивная семья!»

Ход занятия.

Под звуки марша дети и родители входят в зал и присаживаются на скамейки.

Руководитель ФИЗО. Уважаемые гости, мы рады приветствовать вас в нашем спортзале! Сегодня здесь будет проходить праздник спорта, мира, дружбы, молодости. И откроют праздник девочки старшей группы.

Выступление девочек старшей группы под мелодию «Зима».

Руководитель ФИЗО. Спасибо, девочкам и воспитателю.

Руководитель ФИЗО. Теперь, ребята, мы покажем всем свою сноровку, подготовленность.

Построение.

Занимательная гимнастика.

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). Быстрый бег (1,5-2 мин). Дыхательное упражнение.

Подвижная игра «Соберись в колонну».

Детям и взрослым раздают флажки разного цвета. Дети и взрослые расходятся по залу, по условному сигналу, собираются в колонну согласно своему цвету.

ОРУ с обручем

(каждое упражнение выполняется по 4 раза)

1. И. п. – стоя, обруч внизу в обеих руках. 1,2,3 – подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; смотреть в него, с места не сходить; 4 – опустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх.
2. И. п. – выпад левой ногой, обруч стоит на полу перед собой. 1 – продеть правую ногу в обруч; 2 – и. п. То же повторить левой ногой.
3. И. п. – сидя, обруч стоит на ногах. 1-3 – обе ноги продеть в обруч, 4 – и. п.
4. И. п. – стоя, обруч в прямых руках перед собой, хват с боков. Повороты в стороны, ноги не сдвигать.
5. И. п. – сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук.
6. И. п. – стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.
7. И. п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пятками.

Эстафеты «Папа, мама, я – спортивная семья».

1. Прыжки через скакалку.
2. Ведение баскетбольного мяча.
3. Броски баскетбольного мяча в корзину.
4. Легкая атлетика.
5. Перетягивание каната.

МБДОУ «детский сад «Солнышко» село Лорино»

**Физкультурный досуг
С участием родителей
«Физкульт – УРА!»
(подготовительная группа)**

**Руководитель ФИЗО
Миннегалиева Л.В.**

2015 год