

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

**Конспект физкультурного досуга  
в младших классах**

**«Сильные,  
смелые, ловкие».**

Подготовила и провела

Измайлова М.Н.

2016-2017 уч.год

## Конспект физкультурного досуга в младших классах

**«Сильные, смелые, ловкие».**

**Цель:** укреплять физическое здоровье детей, установка на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

совершенствование навыков быстроты, ловкости, воспитание организованности, дисциплинированности, внимания;

развитие интереса к подвижным играм;

формирование двигательной самостоятельности, развитие ловкости, закрепление умения правильно выполнять физические упражнения

**Образовательные:** упражнять детей в беге в рассыпную, с увертыванием, в ловле, упражнять в прыжках с высоты, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

**Развивающие:** развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

**Воспитательные:** воспитывать двигательную самостоятельность, создавать положительный эмоциональный настрой.

**Коммуникативные:**

- умение договариваться, находить общее решение;
- умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу
- взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

**Оборудование:** маска лисы, обруч, скамейка, скакалка, шаблоны ладошек (зеленый, желтый, красный).

**Организационная часть.**

1. Добрый вечер ребята! Наш воспитательский час мы проведем сегодня в спортзале. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». (Проверить выполнение основной стойки: пятки вместе, носки врозь, пальцы сжаты в кулак, руки прижаты к бедрам).

**2. Ходьба с заданием** в обход по залу:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за головой;
- на внутренней стороне стопы, руки за головой;
- на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- в полуприседе, руки на коленях;
- обычная ходьба

**1. Вспоминаем физминутку.**

Мы топаем ногами топ, топ, топ.

Мы хлопаем руками хлоп, хлоп, хлоп.

Киваем головой, 1,2,3

Мы хлопаем руками хлоп, хлоп, хлоп

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,  
Мы руки разведем и крутимся потом,  
И побежим кругом (На месте).

**Воспитатель:** Ребята, сегодня на нашем занятии мы будем с вами играть в подвижные игры. А в какие подвижные игры вы играете с друзьями?

- Для чего нам нужны подвижные игры? (быть ловкими, смелыми, находчивыми т..д..)

**Воспитатель:** сейчас мы с вами проведем разминку, я хочу проверить какие вы внимательные. Поиграем в игру «Съедобное - несъедобное». Если это съедобное то вы должны присесть, а если несъедобное, то поднимать руки вверх.

(Конфета, ботинок, арбуз, поганка, стол, арбуз, торт, кенгуру, утюг. карандаш, акварельные краски, огурец, рубашка, блины, самолет, пирожное)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, очень вы внимательные.

-Внимание! Внимание! Прежде чем игру начать надо нам ведущего отыскать, а как?

-А для этого у нас есть считалочки, которые использовали наши предки, да и вы наверняка знаете.

Считалки: (Читают по очереди дети)

### **Вика**

**1. Дора, дора, помидора, мы в саду поймали вора, стали думать и гадать, как бы вора наказать?**

**Мы связали руки ноги и пустили по дороге**

**Вор шёл, шёл, и корзиночку нашёл.**

**В этой маленькой корзинке есть помада и духи, лента кружева, ботинки, что угодно для души.**

### **2. Альбина**

Луноход, луноход,

По луне идет вперед.

Долго там ему ходить.

А сейчас тебе водить!

### **3. Ксюша**

Мак-мак, василек,

Водит желтенький цветок.

Раз, два, три -

Водишь с ним и ты!

### **4. Вася**

Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Ты, попробуй нас догнать.

5. Сидел король на лавочке,  
Считал свои булабочки:  
Раз - два - три,  
Королевой будешь ты!

6. Черепаха хвост поджала  
И за зайцем побежала,  
Оказалась впереди,  
Кто не верит – выходи!

-Я тоже, ребята, знаю считалку, послушайте:

**На золотом крыльце сидели**

**Царь, царевич, король, королевич.**

**Сапожник, портной, кто ты, будешь такой.**

Воспитатель: - Вот такие считалки используются, чтобы выбрать ведущего в игре.

-Давайте встанем в одну линию и поиграем в игру «Хвост и голова». У змеи есть голова и хвост. Змея пытается укунить себя за хвост, для этого нам нужно выбрать двух ведущих «голову» и «хвост».

Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи игрока, стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» — в конце.

**«Голова» громко декламирует:**

Ах, как весело мне что-то,

Вот бы кости поразмять.

Поиграть сейчас охота,

Может хвост мне свой поймать?

**«Хвост» громко отвечает:**

Что ты вздумал, Чудо-Юдо?

Коль меня ты отгрызешь,

Никуда уже отсюда

Никогда не уползешь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», который должен все время увертываться от нее. Пойманный «хвост» должен заплатить фант, а после выполнения задания может сам стать «головой».

**Воспитатель:** Понравилась вам эта игра?

- А сейчас поиграем еще в одну игру, а как она называется, вы должны угадать, отгадав загадку:

хвост пушистый, мех золотистый

В лесу живет, кур в деревне крадет. (**Лиса**)

Отгадайте, кто это. А где живет лиса? А зачем она в деревню пришла? Поймать курочек. А чтобы лиса курочек не поймала, им нужно куда спрятаться? Правильно в курятник. А как вы понимаете слово «**курятник**»? - А как вы думаете, курочкам сложно убежать от лисы. А хотите, мы с вами превратимся в курочек и лису.

**Игра так и называется «Лиса в курятнике».**

**Правила:**

1. По сигналу «Лиса» дети убегают и прячутся в «курятник».
  2. Ловить осторожно – касаясь рукой.
- считалка для выбора водящего (Лисы).

**Объяснение правил игры:**

Скамейка это курятник, где живут куры, а обруч – это нора, где живет лиса. Все остальное место двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают, прячутся в курятник – взлетают на насест, а лиса старается поймать курицу. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Как только лиса поймает 2 курочек, лисой становится другой.

**Для проведения игры нужно помнить правила поведения:**

Друг друга не толкаем.

Взбираемся на скамейку осторожно.

Спрыгиваем на двух ногах и приземляемся на полусогнутые ноги. Курочки приседают и клюют зернышки.

**Подведение итогов:** Ребята, вам понравилась игра?

Всем лисам удалось поймать курочек?

Лиса — проворная, ловкая. Быстро курочек поймала.

Курочка – молодец! Ни разу не попала в лапы лисы.

Ребята, вы молодцы, быстро и ловко убежали от лисиц поиграем в эту игру на улице?

Я очень рада, что игра вам понравилась.

Наша следующая игра называется «Рыбак и рыбки», в эту игру мы с вами много раз играли. Давайте вспомним правила этой игры.

(Нужно выбрать «рыбака». Он встает в центр круга, берет в руки «невод» (верёвка или скакалка), раскручивается вокруг себя и пытается «поймать рыбку». Рыбки стоят по кругу и при приближении «невода» подпрыгивают. Те, кого «поймали» выходят из игры.

Самая ловкая «рыбка» становится «рыбаком».)

И в заключение, ребята, мы поиграем в игру на внимание «**Цветные сигналы**». Я приготовила **три разноцветные ладошки**.

Когда я поднимаю **зеленую** ладонь, можно бегать, кричать, сильно шуметь;

**желтая** ладонь означает, что можно тихо передвигаться и шептаться;

на сигнал **красной** ладони вы должны замереть на месте, молчать и не шевелиться.

Заканчивать игру следует красной ладонью.

Ребята, а что вам напоминают правила игры и разноцветные ладошки.

- Молодцы, ребята, самыми внимательными были...

### **Подведение итогов занятия, рефлексия.**

На этом наше занятие подошло к концу.

Кому понравилось играть?

В какие игры мы сегодня играли?

Какая игра понравилась больше всего? Почему?

Что вызвало затруднения?

Для чего надо выполнять правила игры?