**Комплексы  гимнастических**упражнений используемых в утренней  гимнастике, кружковой работе  и  на  спортивных занятиях по  физической культуре  и   в  «Спортивном празднике»  в подготовительной группе детского сада.

Вводная часть:

 Спортивный праздник:«Физкульт-привет!»

Цель мероприятия: способствовать формированию потребности заниматься физической культурой и спортом, доставить удовольствие детям.

Ход мероприятия:

**Вводная часть:**

Звучит спортивный марш. В спортивный зал входят дети

Вот здоровья в чем секрет –

Всем друзьям – «Физкульт-привет!»

 На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Празднику спортивному

Рада детвора,

Всем спортсменам – детям –

Ура! Ура! Ура!

Ребята сегодня у нас будет необычная прогулка по городу.

вы готовы ?

**Дети – Мы готовы**

**В:-**Сегодня мы с вами отправимся в путешествии на самолете .машине и велосипеде . во время путешествия мы будем останавливаться на разных станциях: И на каждой станции нас будут ждать интересные задания. Вот сколько всего интересного у нас впереди. В путь!

Стройтесь быстро на зарядку

Рассчитайтесь по порядку.

Всех в шоферов превращаю

В мир машин вас запускаю

Порядок строгий соблюдайте

 друг за другом вы вставайте

моторы будем запускать

как сердце они должны  стучать.

-Поехали

Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена направления, через предметы. Легкий бег на носках, меняя темп, через предметы.

 Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение парами.

 Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал;

 ходьба и бег между линиями.

В:-Вот и прибыли мы на первую

**Основная часть:**

**№1станцию  «Сквер».**

Р.1-Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься

Надо всем, ребята, нам!

Р.2-Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!

Вед.:-У сквера машины свои заглушили

 Про гонки дорожные сразу забыли

Р. 3-Вруки мы возьмем скакалку

Обруч кубики и палку

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше

**Упражнения с палками.**

1.массаж рук и ног

2.самолетики  1 и 2 руками

3.прыжки через палку

4.перекаты с палочкой на спине

5.коробочка

6.прыжки через палочку.

**.В.-**В самолеты быстро сели

 и  в парк все полетели

медленно идем.

Взлетаем и шасси мы убираем

В парке нас ждут на цепях карусели

 сели удобно и вот мы взлетели

**Станция№2:Парк**

**В.:-Прилетели в парк ребята**

**Будет развлекаться.**

У**пражнения со стульчиками**.

1.И.П-стоя за стульчиком махи  ногой вправо и  влево.

2.И,П- стоя упором на стул растяжка на полушпагат

3.И,П-стоя за стулом прыжки  ноги в сторону

4.ИП-сидя на стуле держим уголок

5.И.П-уголок с разводом ног

6.И.П-коробочка на стуле

Р .5- Я о пользе тренировки

Расскажу вам без труда:

Без спортивной подготовки

Нам, ребята, никуда!

Р .6-В парке  дорожки

Гуляли мы смело

На велосипеде помчимся умело

Устали по парку мы колесить

 И скорость езды надо срочно гасить

**В.:-  В цирк**нам пора на представление

Будет там зрелище

Будет веселье.

Р.7 –Начинаем представленье

**Станция №3 «Цирк»**

Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

**Фитнес с султанчиками.**

1.выход с султанчиками

2.Прыжки звезда.

3.Прыжки ножницы.

4.Прыжки  скрестно  локоть-колено.

5.Голоп по кругу.

6.Махи в право в лево со сгибанием  ног.

**Упражнения с лентами  и обручами.**

Р.8 -  Обруч, ленты  помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

1**.**.выход с лентами

2.махи лентой вверх и змейкой.

3.ласточка.

4.мостики в обручах.

5.махи обручами перед собой.

6.махи  обручами  за спиной.

 .**Акроботика.**

Р.9 -Акробатка так прекрасна!
Но под куполом опасно,
Да ещё вниз головой.
Зритель замер, чуть живой.

1.шпагаты и полушпагаты

2.березка

3.коробочка

4.стульчики

5.мостик

6.рыбка

7.кувырки вперед назад

8.колесо

9.стойка на голове

Вед:-Теперь превращаемся в транспорт другой

Пусть выберет каждый дорогу свою

Но строгое правило вам задаю

Вы ездить должны без аварий друзья

(полетели)

**3.Заключительная  часть**

**4.Станция «Стадион»**

***Теперь мы попали на***стадион.

Дыхательная гимнастика:

 Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

**Загадка**

Его пинают, а он не плачет.

  Его бросают,  а  он скачет.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать – станет кверху летать. (Мяч)

Реб 10:-Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.
Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее

**Упражнения с мячами.(фитбол)**

1.наклоны с мячом в право в лево

2.и.п-сидя на мяче вынесение ног на пятку

3.и.п-сидя на мяче коленки соединить и развести

 4.И.п сидя .прыгая на мяче руки  в сторону

5.лежа на мяче лицом вниз шагаем руками взад и вперед

6.лежа на спине поднимаем по очереди правую и левую ногу.

Вед.:--Дорога домой в детский сад

В садик пора возвращаться друзья

На трамвай сесть советую вам

Встали в колонну и к проводам

Руки-рожки

По рельсам скользим как

 по ровной доржке

Реб: 11--На  экскурсии мы были.

Город очень полюбили

 видели скверы с цветами

цирк  и даже стадион.

Мы по городу гуляли

очень многое узнали

Вед:-Праздник веселый удался на славу.
Я думаю всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем…

**Все вместе.** Здоровья, успехов и счастья во всем!

 Надеюсь вам понравились наши комплексы спортивных занятий  и вы увидели новое и интересное.

 Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.