

Конспект досуга по физической культуре

Тема: «Мы — хоккеисты!»

Место проведения: спортивный зал.

Задачи:

1. Расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой системы детей.
2. Закреплять элементы игры в хоккей: удар клюшкой по шайбе, ведение шайбы клюшкой.
3. Формировать интерес к игре в хоккей.

Оборудование: клюшки и шарики пластмассовые по количеству детей, ворота, «островки» — игровой комплекс, 2 пирамиды.

Ход досуга

Дети входят в зал в колонне по одному (звучит песня «В хоккей играют настоящие мужчины»), проходят по кругу и выстраиваются на лицевой линии площадки в шеренгу.

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Я хочу загадать вам загадку.

Загадка эта нелегка.

Пишусь всегда через два «ка».

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

А называюсь я... (хоккей).

Дети. Хоккей!

Педагог. Правильно, молодцы! Хоккей — это зимний вид спорта. Он входит в программу Олимпиады. Олимпиада — это главные спортивные соревнования, в них участвуют самые сильные спортсмены. Они очень много тренируются. И мы сейчас с вами будем тренироваться, чтобы стать настоящими хоккеистами. А начнём с разминки.

Ходьба в колонне по одному:

- на носках — «великаны», руки вверх;
- «мальвина-балерина», руки в стороны;
- в полуприсяде — «карлики», руки на поясе;
- на пятках — «пингвины», руки за спину;
- на внешней стороне стопы — «медведи», руки на поясе;
- с высоким подниманием колен — «лошадки».

Бег в колонне по одному:

- прямой галоп;
- боковой галоп;
- физкультурники;

- с остановкой по сигналу;
- со сменой направления по сигналу.

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. «Обезьянки», и.п. — упор стоя, ноги согнуты, во время движения смотреть вперёд.
2. «Лягушки», и.п. — упор присев, передвигаться прыжками.
3. «Жучки», и.п. — упор на коленях, передвигаясь, голову поднять, спину прогнуть.
4. «Паучки», и.п. — упор лёжа сзади, ноги согнуты, туловище выпрямлено.
5. «Зайцы», и.п. — узкая стойка, руки впереди, прыжки на двух ногах.

Ходьба в колонне по одному (раздать клюшки, клюшки не поднимать выше колена).

Когда дети идут в колонне по одному с клюшками в руках, входит, маршируя, Олимпийский Снеговик.

Снеговик.

Шире шаг, спортивные колонны,
Бодрость и здоровье нам нужны,
Физкультура, под твои знамёна
Встали маленькие жители страны!

Педагог. Ой, ребята, посмотрите, кто это к нам пришёл!

Снеговик.

Вы слепили меня ловко,
Вместо носа тут морковка,
Угольки вместо глаз,
Шляпой служит старый таз.
Надоело мне стоять,
Хочу с вами поиграть!
Снеговик я Олимпийский:
Любопытный, озорной,
Знать хочу я всё-таки,
Что за праздник у вас такой?

Педагог. У нас тренировка хоккеистов. Мы сейчас покажем тебе, как мы умеем выполнять удар клюшкой по шайбе.

(Дети с жёлтыми клюшками строятся в шеренгу на лицевой линии площадки, дети с зелёными клюшками становятся напротив и выполняют удары по шайбе (начинают и заканчивают по сигналу)).

Снеговик. А вы умеете выполнять ведение шарика клюшкой?

Дети. Да!

(Ведение шарика клюшкой по всей площадке в разном направлении.)

Эстафета «Поспеси, но сбей».

Провести шайбу между «островками», разложенными в одну линию на одинаковом расстоянии друг от друга.

Снеговик. Вы очень ловкие и быстрые хоккеисты. Шайбой в ворота умеете попадать?

Игровое упражнение «Попади в ворота».

Дети выстраиваются в колонны на лицевых линиях площадки лицом к воротам. Один человек на воротах. Необходимо выбежать на середину площадки, стать напротив ворот, выполнить удар, забрать шарик и вернуться в конец строя.

Педагог. Снеговик, посоветуй, пожалуйста, ребятам, как стать чемпионами.

Снеговик. Чтобы силу ловкости испытать, нам срочно надо поиграть.

Педагог. А какие ты знаешь игры с элементами хоккея?

Снеговик. Я знаю игры «У кого меньше шайб» и «Ледяная карусель» с элементами хоккея.

Подвижная игра «У кого меньше шайб».

Команды свободно становятся на свою половину площадки. Шайбы у команд с жёлтыми клюшками. По свистку дети начинают перебивать шайбы на территорию противоположной команды. Игра останавливается и подсчитывается количество шайб у каждой команды. Выигрывает команда, у которой меньше шайб.

Подвижная игра «Ледяная карусель» (3 раза).

Дети бегут друг за другом по кругу под музыку с клюшками в руках, водящий в середине, у него клюшка и шарик. Музыка останавливается, водящий выполняет удар клюшкой по шайбе. Кто остановил шайбу своей клюшкой, становится **водящим. После игры дети сами кладут клюшки на место и строятся в колонну.**

Педагог.

Всем известно,

Всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Снеговик.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен —

Проживёшь сто лет,

Вот и весь секрет!

До свидания, ребята! Мне уже пора уходить. А вы делайте зарядку, закаляйтесь, занимайтесь спортом, много-много тренируйтесь, а самое главное — подрастайте, чтобы стать чемпионами!

(Прощаются со Снеговиком и в колонне по одному выходят из зала.)