

МБДОУ – детский сад № 128

*Конспект досуга по физическому развитию
в подготовительной группе*

**Тема: «В поисках Изумрудного города
(Тридевятое царство)».**

*Подготовила инструктор
по физической культуре
первой квалификационной
категории Тума Ю.А.*

2021

Цель занятия: приобщать детей к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Программные задачи:

- Повторить ходьбу и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора.
- Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, перестраиваться в колонну по 3 в движении.
- Повторить, закрепить навык выполнения упражнений в прыжках (в длину с места, в высоту с разбега).
- Развивать меткость при метании в вертикальную цель, ловкость при беге «змейкой».
- В подвижной игре «Змей Горыныч» продолжать развивать ловкость, быстроту реакции.
- Развивать физические качества: силу, равновесие, гибкость, общую выносливость.
- Способствовать развитию позитивных качеств характера: находчивость, взаимопомощь, умение работать в коллективе.

Оборудование:

- для ОРУ: гимнастические палки по количеству детей;
- для ОВД: обручи разного диаметра, веревка с подвешенными шариками, кубики-цель, мешочки для метания.
- для подвижной игры канат-хвост

Организационный момент

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

В: Ребята, у нас сегодня с вами будет необычное физкультурное занятие. Посмотрите, к нам в садик ураганом принесло письмо. Давайте посмотрим от кого оно. Ребята, это письмо от Элли с Тотошкой. Наверняка вы все знаете историю Элли про путешествие в Изумрудный город? А помните про Гудвина, Великого и ужасного? Узнал этот Волшебник о богатырях и девицах-красавицах нашего садика и решил наградить их за отвагу. Да вот только прознала об этом нечистая сила и решила новые испытания богатырям и девицам устроить, заперла ворота в Изумрудный город и забрала все ключи. Обитает та сила в Тридевятом царстве, там же, где храбрые и сильные богатыри да смелые девицы-красавицы. Готовы ли вы, ребята, пройти все испытания и узнать, что приготовил для вас Гудвин? А помогут вам друзья-помощники Элли – Дровосек, Страшила и Лев.

1 часть. Вводная

ОРУ в движении под музыку «Силушка богатырская».

Комплекс ОРУ на месте с гимнастическими палками (под музыку «4 богатыря»).

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. **«Палка вверх»** И. п. – ст., палка внизу. 1 — палку вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же самое другой (8-10 раз).
2. **«Силачи»** И.п. – ст., палка в согнутых руках перед грудью. 1-палка вверх. 2 – палка на плечах за головой; 3 – палка вверх; 4 – и.п. (8-10раз).
3. **«Пропеллер»** И.п. – ст., палка вперед, хват широкий. Вращение палки влево-вправо перед собой (8-10 раз).

Для мышц туловища:

4. **«Повороты в стороны»** И.п. – ст., ноги врозь, палка на плечах за головой. 1– поворот туловища вправо; 2– и.п., 3 – поворот туловища влево ;4– и.п. (8-10 раз).
5. **«Наклоны стоя»** И.п. – ст., палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, положить палку на пол; 3 – ст., руки вверх; 4 – ст., руки на пояс; 5 – ст., руки вверх; 6 – наклон вперед, взять палку; 7 – ст., палка вверх; 8 – и.п. (5-6 раз).
6. **«Наклоны сидя»** И.п. – сед, ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью. 1– наклон вперед к правой, коснуться носка; 2– и.п.; 3– наклон вперед к левой; 4– и.п. (8-10 раз).
7. **«Звезда»** И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед грудью. 1 – прогнуться, ноги врозь, палка вверх; 2 – и.п. (8-10 раз).

Для мышц ног и стоп:

8. **«Выпады»** И. п. – ст., палка в двух руках вертикально. 1 – выпад вперед правой; 2 – и.п.; 3 – выпад вперед левой; 4 – и.п. (8-10 раз).

9. «Приседания» И.п. – ст., палка внизу. 1 – присед, палка вперед, 2 – и.п. (8-10 раз).

10. «Прыжки» И.п. – ст., руки на пояс, палка на полу продольно. Прыжки Вперед, назад через палку (8-10 раз).

11. «Прыжки» И.п. – ст., руки на пояс, палка на полу поперек. Прыжки влево, вправо через палку (8-10 раз).

12..Упражнение на восстановление дыхания

И.п. – ст., палка внизу, хват широкий. 1 – палка вверх, вдох носом; 2 – палка вниз, выдох ртом (3-4 раза).

В. Ну что, вот мы с вами и размялись и готовы к прохождению испытаний.

Строчные упражнения: построение в колоннах по одному к месту старта (убирают палки).

2 часть. Основная. ОВД

(за выполнение каждого задания ребята получают ключ от ворот Изумрудного города)

1. «Полет в ступе Бабы-Яги между деревьями»

(Бег змейкой между ориентирами с обручем в руках)

2. «Через болото Кикиморы»

(Прыжки в длину через обручи разного диаметра)

3. «Достань яйцо с иглой Кощея»

(Прыжки в высоту с разбега через препятствие)

4. «Башня Змея Горыныча»

(Метание мешочков в вертикальную цель)

В. Молодцы, ребята! Справились почти со всеми испытаниями. Ну а теперь решающее сражение со Змеем Горынычем.

Подвижная игра «Увернись от хвоста»

В. Давайте вспомним правила игры.

Ребята стоят в кругу, водящий вращает канат-хвост. Игроки должны подпрыгивать, чтобы «хвост» не задел их. Осаленный садится на скамейку.

3 часть. Заключительная

В. Ребята очень интересно проходить испытания, но осталось последнее. Все вы знаете, что Леший живет в лесу. А что самое страшное в лесу? Конечно, заблудиться. Но я думаю, все вы справитесь с заданием и сможете найти свое место в шеренге.

Ходьба враспынную с нахождением своего места в шеренге по сигналу.

В Молодцы, в основном все были внимательными. Вот мы с вами и собрали все ключи от ворот Изумрудного города. Давайте же заглянем в него.

Подведение итогов занятия.

Вручение призов, оставленных Волшебником Гудвином.

В: Ребята, богатыри и красавицы, сегодня на занятии вы в очередной раз показали, какие вы сильные, ловкие, быстрые и бесстрашные. Вы преодолели все испытания на пути и справились со всеми заданиями. Вы все достойны награды.

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Здоров и весел он всегда, не унывает никогда.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!