Спортивное развлечение

«Путешествие на поляну сказок»

для старших и подготовительных групп с использованием нестандартного оборудования

Цель: развитие координационных способностей, скоростных силовых навыков, прыгучести, ориентирования в пространстве.

Задачи:

- образовательные: упражнять в ходьбе, прыжках с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве;

- развивающие: развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть; развивать физические способности: координация, скорость и выносливость;

- оздоровительные: укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;

-воспитывающие: воспитывать самостоятельность, организованность, интерес к занятиям по физической культуре.

*Оборудование:* координационная лестница, домик, коврики по количеству детей, обручи для ОРУ, маски животных по сказке, мягкие модули для игры, мячи для упражнений в паре.

Ход занятия.

1. Вводная часть

Звучит музыкальное сопровождение «Звуки природы». Дети входят в спортзал в колонне по одному, останавливаются, построившись в круг в центре зала.

Физинструктор: Ребята, сегодня нас ждет увлекательное путешествие на поляну сказок, но чтобы туда отправиться, мы должны быть здоровыми, сильными, ловкими, спортивными и выносливыми. Итак, отправляемся: *дети идут по кругу в колонне по одному, выполняя упражнения для рук, ног и проговаривая текст*

1. Сказка-сказка прибаутка, - *ходьба с высоким подниманием колена*

Рассказать ее не шутка.

1. Чтобы сказочка сначала - *ходьба на носках, руки в стороны*

Словно реченька журчала.

 3.Чтоб в конце ни стар, ни мал – *легкий бег, обычная ходьба*

 От нее не задремал.

Перестроение в звенья, взяв обручи.

1. Основная часть
2. ОРУ с обручами.

Физинструктор: Ой, куда же мы попали?

 И нас тут совсем не ждали.

 На полянке кто живет?

 Кто нас встретит? Чай нальет?

Входит Колобок (воспитатель):

 На полянке я живу

 И давно уже вас жду,

 Чтоб вам сказку рассказать,

 Свою удаль показать.

Колобок: Утром солнышко взошло,

 Стало ясно и тепло.

1 упражнение «Солнышко»

И.п.: стоя, обруч опущен вниз в левой руке, поднять обруч вверх, передать в правую руку и опустить вниз, затем в обратную сторону (8 раз).

Колобок: Затопила баба печь,

 Чтобы блинчики испечь.

2 упражнение «Блинчики»

И.п.: стоя, обруч впереди на вытянутых руках, держа обруч за середину, проворачивать пальцами рук перед собой (8 раз).

Колобок: Осталось у бабки теста чуток

 И скатала она колобок.

3 упражнение «Колобок»

И.п.: стоя, держать обруч за середину и выполнять повороты перед собой (как руль) (8 раз).

Колобок: Я колобок-колобок, у меня румяный бок.

На сметане мешен, на окошке стужен.

4 упражнение «Окошко»

И.п.: стоя, обруч перед грудью, наклониться вперед, заглянуть в обруч, повернуть голову влево-вправо, выпрямиться (8 раз).

Колобок: По дорожке, по тропинке

 Убегу я в лес скорей,

 Может встречу там друзей.

5 упражнение «Дорожка»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прокатывать обруч вперед-назад, держа обруч пальцами сверху, наклонившись вперед (8 раз).

Колобок: Встретил много я друзей

 С вами стало веселей,

 Возвращаться мне пора,

 До свиданья, детвора.

6 упражнение «Друзья»

И.п.: стоя в обруче, руки на поясе, выполнять приставной шаг, входя и выходя из обруча (8 раз).

Физинструктор: Спасибо тебе, колобок,

 Спасибо, румяненький бок.

 Стоит там в лесу теремок,

 Другая полянка нас ждет.

Дети перестраиваются в колонну по одному, убирают обручи и перестраиваются в шеренгу, надевая маски для следующих основных упражнений по сказке «Теремок».

2. Основные движения

Физинструктор: На полянке теремок

 Он не низок, не высок,

 Он не узок, не широк,

 Он не близок, не далек,

 К нему ближе подойдем,

 Сказку новую начнем.

*Звучит музыкальное сопровождение «Звуки природы»*

Ведущая: Как – то рано поутру, бросив старую нору, мышка по полю

бежала, теремок тот увидала. Забежала мышка в дом, чтоб навести

порядок в нем *(мышка выполняет движения на координационной*

*лестнице)* – быстрый бег с высоким подниманием колена, один шаг в

каждый отсек.

Ведущая: И узнав, что гость лягушка,

 Пригласила в дом квакушку,

 Вот бежит лягушка в дом,

 Стали жить они вдвоем – прыжки на двух ногах в отсек и за него.

Ведущая: Прыгай, зайка, к нам скорей,

 Втроем будет веселей – прыжки в осеки на носках.

Ведущая: Речь понравилась друзьям,

 Заходи, лисичка, к нам – заметающие шаги в каждый отсек.

Ведущая: Вытер лапы волк о травку

 И давай он завывать,

 Чтоб себя всем показать – прыжки в отсеки, чередуя то на одной, то на двух ногах.

Ведущая: Прямиком пошел медведь,

 Чтоб на терем посмотреть – ходьба в перевалку передом, задом.

Ведущая: Затрещал по швам наш терем,

 Жильцы стали выбегать,

 Срочно домик покидать.

*Все герои сказки выполняют упражнение «классики», выбегая из домика, строятся в две команды.*

Ведущая: Доброй сказка быть должна

 И закончилась она

 Тем, что новый терем в поле

 Все друзья смогли построить.

*Проводится игра «Строим дом».*

Ведущая: Вот и сказочке конец,

 А кто прыгал, Молодец!

  

  

Используемая литература

1. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»/авт.-сост. Е.И.Подольская. - Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.
2. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет (авт. Сост. Е.И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 174 с.