Фестиваль «Здоровье» - 2021

Конспект физкультурного досуга для детей старшей группы  
(5-6 лет)  
  
**«В ПОИСКАХ ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА»**

**Цель:**

* Развитие у детей интереса к занятиям спортом

**Задачи:**

* Закрепить навыки: лазания по лестнице, прыжки на двух ногах, метание в вертикальную цель в соревновательной форме
* Развивать быстро­ту, ловкость, координационные способности.
* Воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи, уважительное отношение к соперникам.

**Планируемые результаты:**

Дети уверенно выполняют подъем и спуск по гимнастической лестнице удобным для них способом. Хорошо удерживают равновесие при ходьбе по наклонной доске. Выполняют метание в цель удобной для них рукой. Умеют слаженно выполнять действия в команде. Помогают, поддерживают своих товарищей при выполнении заданий.

**Инвентарь:** желтые и зеленые галстуки, эмблемы команд, сундучок, магнитная доска - счётное табло, картинки на магнитах с изображением изумрудов, карта, наклеенная на зеркало, кукла большая, игрушка собачки, свиток с заклинанием

* **1эстафета:** сигнальные конусы (2шт.), большие обручи (2шт.);
* **2 эстафета:** плоские обручи d=50см (8шт.), воротики высотой 80,60,50см, с привязанными к ним колокольчиками (2 комплекта), сигнальные конусы (2шт.);
* **3 эстафета:** ребристые доски с зацепами (2шт.), маты (2 шт.);
* **4 эстафета:** сигнальные конусы с изображением летучих обезьян (6шт), , мешочки с песком (по кол-ву участников), мишень с изображением Бастинды (2шт).

**Предварительная работа:**

Чтение сказки А. Волкова «Волшебник изумрудного города», просмотр мультфильма, рассматривание иллюстраций.

Дети заходят в зал строятся в одну шеренгу.

**Игровая мотивация.** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами не простое занятие, а волшебное.  Ребята, вы любите Сказки? А заниматься физкультурой? Бегать, прыгать, выполнять различные упражнения? Давайте, мы с вами соединим ваши любимые занятия и поиграем в сказочных путешественников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Структура  Занятия | Содержание | Методические указания | Дозировка |
| Вводная часть | Перед путешествием предлагаю размяться, к испытаниям подготовиться.  **Игра – разминка «Тропинка –озеро– кочки»**  Дети встают в круг. По сигналу двигаются по кругу, выполняя упражнения, пока не прекратится музыка. Затем ведущий дает команды: «**Тропинка**» - участники становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего; «**Озеро**» - все участники встают в круг и берутся за руки; «Кочки» - приседают, положив руки на голову. Задания чередуются.  **I.Упражнения в ходьбе.**  1) Ходьба по залу;  2) Ходьба на носках, руки в стороны;  на каждый шаг сжимаем разжимаем пальцы рук  **Сигнал «Озеро»**  3) Ходьба высоко поднимая колени, круговые движения руками вперёд  **«Тропинка»**  4) ходьба выпадами, руки на поясе  **«Тропинка»**  **II. Упражнения**   1. Галоп левым, правым боком   **«Кочки»** 2) Ходьба в полуприседе  **III. Упражнения в беге.**  1) Бег на носках, руки на пояс.  Ходьба по залу, восстановление дыхания.  **«Озеро»**  **Инструктор**: Чтобы нам оказаться в сказочной стране нужно произнести Волшебные слова: «*Раз, два, три повернись в стране волшебной очутись!»* | Построение в одну колонну. На право, в обход по залу шагом – марш!  Спину держим прямо, смотрим вперед.  Соблюдаем дистанцию  Выпад делаем глубже, спина прямая.  Со сменой направления движения.  Спина прямая, смотрим перед собой, руки на пояс.  Соблюдаем дистанцию.  Потянулись вдох, выдох.  Дети, держась за руки идут по кругу произнося слова  *Воспитатель*  Ставит куклу и игрушечную собачку рядом с ней на куб. | 0,5 круга  1 круг  1 круг  0,5-1круг    1-2 круга  0,5 круга  1-2 круга  0,5-1 круг |
| Основная часть | **Инструктор**: Ой, посмотрите, а это кто к нам пришёл?  *- Я девочка Элли. Смотрите - эти башмачки мне подарила Фея, чтоб через реки и леса к ребятам прилетела я. Я хочу попросить* ***Волшебника,*** *чтобы он отправил меня домой. Дети вы поможете найти* ***Изумрудный город****?* Ребята поможем Элли найти изумрудный город?  Перестроение в две колонны.  Вот мы с вами и в волшебной стране, а волшебное зеркало – укажет путь.  Посмотрите, у нас есть карта - она поможет нам в пути и подскажет куда идти. А по дороге нам нужно будет собирать изумруды, которые мы отдадим Волшебнику за то, чтобы он вернул девочку Элли домой.  Отправляемся в путь!!!  **1 Этап «Переправа через реку»**  На нашем пути река нужно помочь Элли и её друзьям переправиться на другой берег.    Капитан команды одевает на себя обруч и вместе с ним в обруче ещё один участник команды. По команде они бегут на противоположную сторону зала к сигнальному конусу. Игрок остаётся возле конуса, капитан бегом возвращается к своей команде и берёт себе в обруч следующего игрока и так пока вся команда не окажется на противоположном берегу.    По окончании эстафеты подводятся итоги: победившая команда получает - 2 изумруда, команда, пришедшая второй - 1 изумруд.  **2 Этап «Пройти через сказочный лес»**  По команде, игроки по очереди преодолевают препятствие. Проползти под воротиками (лесная чаща) не задев колокольчика, чтобы не разбудить Людоеда, который живет в своём замке в этом сказочном лесу → Перепрыгивать из обруча в обруч (по пенёчкам) → добежать до сигнального конуса → оббежать его → обратно бегом. Передать эстафету следующему игроку, коснувшись плеча рукой.  Подведение итогов эстафеты  На нашем пути возвышается замок Людоеда, нам предстоит преодолеть его.  **3 Этап «Замок Людоеда»**  По команде, игроки по очереди преодолевают препятствие. Перебраться через ров с водой, проползти на животе по скамейке, подтягиваясь на руках → пройти по наклонной доске →влезть на высокую стену, подняться по гимнастической лестнице → позвонить в колокольчик → спуститься вниз→пройти по наклонной доске → обратно бегом, передать эстафету следующему, коснувшись его плеча.  Подведение итогов эстафеты  Вот уже виднеются крыши домов изумрудного города, но злая волшебница Бастинда встаёт на нашем пути. Она ужасно боится воды. У нас есть оружие, которым мы можем победить её – это водяные бомбочки  **4 Этап «Сражение с Бастиндой»**  Обхитрить слуг Бастинды – Летучих обезьян.  Пробежать змейкой между конусами, с изображением летучих обезьян, → добежать до каната, взять мешочек с песком бросить в цель. Обратно вернуться бегом, передать эстафету следующему игроку, коснувшись его плеча.  Молодцы, ребята, победили Бастинду, злая волшебница растаяла.    Путь свободен мы очутились у стен изумрудного города. | *Воспитатель* произносит слова за куклу.  *Воспитатель* прикрепляет изображение девочки Элли на карту в начале пути, и по мере продвижения переставляет фигурку девочки.  *Воспитатель самостоятельно или вместе с инструктором расставляет и убирает инвентарь.*  Поставить на противоположном конце зала напротив каждой из команд сигнальный конус  Изумруды размещаются на счетном табло под эмблемами команд.  Расставить напротив каждой команды: разновысокие воротики с колокольчика-ми от высоких к низким (3 шт), 4 плос-ких обруча.  Наклеить на счётное табло изумруды  Расставить напротив каждой команды: гимнастическую скамейку, наклонную доску. Положить маты возле лестницы. Убрать сигнальные конусы.  Наклеить на счётное табло изумруды  Расставить напротив каждой команды, по три конуса с изображением летучих обезьян, положить канат на линии метания, поставить корзины с мешочками, повесить цель для метания  *Убрать с карты картинку с Бастиндой*  При подведении итогов эстафеты подсчитывается количество попаданий и скорость выполнения. | Эстафету проводим 1 раз  Эстафету проводим 1 раз  Эстафету проводим 1 раз  Эстафету проводим 1 раз |
| Заключительная часть | Подвести итоги всех эстафет, какая команда сколько собрала изумрудов.  Сейчас наши капитаны положат собранные вами изумруды в сундучок, и мы отдадим его волшебнику.    Капитаны команд подходят счётному табло, и кладут изумруды в сундучок. Сундучок ставят возле изображения волшебника. Рядом с Элли появляется свиток с волшебным заклинанием.  Дети встают в круг, берутся за руки и, идя по кругу, произносят волшебные слова: *«Раз, два, три повернись, Элли дома очутись, Покружились, покружились, дети в садик возвратились!»*  Вот и подошло наше сказочное путешествие к концу. Посмотрите сундучок вернулся с нами в детский сад, давайте посмотрим что внутри?  Это жители Изумрудного города благодарят нас за помощь девочке Элли.  Перестроение в одну шеренгу, награждение.  Выход из зала под музыку. | Воспитатель незаметно кладёт волшебный свиток рядом с Элли.  Пока дети хором произносят заклинание, воспитатель незаметно кладет в сундучок медали и сладкие призы, убирает куклу за шторку.  Достать медали и сладкие призы. |  |