## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

«Как заяц к птичкам ходил»

## 

## 

## Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

## Краснотуранск 2018г

Развлечение для средней группы

«Как заяц к птичкам ходил»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

Задачи: образовательные: формировать навыки здорового образа жизни;

оздоровительные: Способствовать развитию физических качеств: координации движений, ловкости, умению владеть своим телом.

воспитательные: Воспитывать интерес к физической культуре.

Оборудование: игрушка зайца, лисы, кегли, обручи, гимнастические скамейки, диски здоровья.

Физ. Инструктор: Здравствуйте, ребята сегодня к нам в гости пришел зайчонок, он хочет вам рассказать, как он полюбил занятия физкультурой. Давайте его послушаем.

Маленький зайчонок:

-Я любил гулять в лесу и наблюдать за птичками. Как-то раз я гулял и увидел, как птички занимаются физкультурой. И я решил спросить можно ли и мне с ними позаниматься физкультурой. Птички согласились.

Сейчас я и вам покажу как птички выполняют упражнения на своей солнечной полянке. Отправляемся?

Дети: да.

-Нужно построиться в шеренгу, проверить осанку и равнение, перестроиться в колонну по одному. Ходить и бегать будем между кегель, поставленных в один ряд, прыгать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.

Маленький зайчонок:

Молодцы, у вас очень хорошо все получается.

Вот мы и пришли на полянку. Приступим к выполнению упражнений.

Сначала птички разминают крылышки.

1.И.п.-основная .1-руки в стороны; 2-вверх;3-в стороны;4-и.п.

Затем повороты туловища.

2.И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе, локти назад.1-поворот туловища вправо, локти выносим вперед ; 2-и.п. То же влево.

Потом клюют зернышки.

3. И п. –стойка ноги на ширине плеч.1-руки вперед одна на другую.2-3наклон вниз;4-и.п.

Прыгают на ножках.

4.И.п.- основная стойка руки произвольно. Прыжки вокруг вправо-влево на двух ногах.

И отдыхают.

5.И.п .-основная стойка, руки за голову. 1-2-присесть, голову опустить; 3-4-и.п

Ребята, вы как настоящие птички, все выполнили правильно.Сейчас расскажу, что же было дальше. После занятия птички улетели в свои гнёздышки, а я отправился домой. Путь к дому пролегал через болото, овраг и дремучий лес. А в лесу живет рыжая лиса, и она все время хочет поймать меня. Но я-храбрый, ловкий и быстрый. Хотите узнать как я убегаю от лисы?

Дети: да.

Маленький зайчонок:

Путь будет сложным, нам пригодится смелость, ловкость, быстрота.

Первое препятствие – топкое болото, нам нужно быть внимательнее, чтобы мы не упали.

1. «идут по кочкам» наступают на диски здоровья, лежащие на полу в ряд.

Видите, впереди бурная река, через нее мы поползем по бревну.

2. «Ползут через реку по бревну»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.

Вот уже и лес, в котором живет лиса, мы быстро пробежим между деревьев и ….

3. «Бегут по лесу, между деревьев» Бег между предметами поставленными в один ряд.

Прибежим к моей норке.

В «лесу» детей поджидает лиса, она пытается их догнать, но ловкие и быстрые дети спрятались в норке.

4. «Вход в норку» Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.

Когда зайка с ребятами прибежал домой, то они дружно начали играть в игру «Хитрая лиса».

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

После игры дети попрощались с зайчонком и отправились в группу.