Физкультурный досуг для подготовительной группы «Зов джунглей»

**Ирина Рогова**
Физкультурный досуг для подготовительной группы «Зов джунглей»

Конспект **физкультурного досуга***«Зов****джунглей****»*

*(****подготовительная группа****)*

Интеграция образовательных областей: Физическое развитие, Поз-

нание.

Программные задачи:

1. Образовательные

1. Упражнять в основных движениях: бег с препятствием, прыжки, ползание

по скамейке, подтягиваясь двумя руками, лазанье по гимнастической стенке

произвольным способом, подлезание под дугу.

2. Развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость, координацию,

выносливость.

3. Развивать умение передавать в движениях образы различных животных.

2. Воспитательные

4. Воспитывать дружелюбие, умение радоваться успехам других; создать весёлое бодрое настроение.

Оборудование: Картинки животных, игрушки-обезьяны, слоны, обручи 2шт,

Картонные круги 4шт, гимнастические скамейки 2шт, дуги 2шт, корзины 2шт, картонные бананы 12шт, картонные кости 12шт, мячи большие 2шт,

кегли 10шт.

Ход досуга

I ЧАСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД

-Сейчас мы с вами превратимся в жителей **джунглей** и немного развлечёмся посоревнуемся в ловкости, сноровки, находчивости.

Давайте разделимся на 2 команды. Команда *«Хищников»* встают к кости;

команда *«Травоядных»* к банану.

II ЧАСТЬ РАЗМИНКА- КОМПЛЕКС ОРУ

1. Попугаи.

И. п. -ноги вместе, руки вытянутые вперёд на уровне плеч.

Хлопки с изменением темпа и ритма, с разведением рук в стороны

с произнесением *«ура»*! Повторить 4раза по 6 хлопков

2. Слон.

И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед собой в замке.

1- поднять руки вверх – вдох;

2- опустить руки между ног, на выдохе, произнести *«ду»*. Повторить 6р

3. Медвежата

И. п. - стоя парами лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь.

1- наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 то же в другую

сторону. Повторить 5р.

4. Зебра

И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Движения бёдрами из стороны в сторону.

Повторить 3-4р. в каждою сторону.

5. Страус

И. п. - о. с., руки на поясе

1- поднять прямую ногу вперёд,

2- махом отвести ногу назад;

3- снова вперёд;

4- и. п. то же другой ногой. Повторить 6р.

6. Тюлень

И. п. -о. с. 1- правую руку за голову

2- левую руку за голову;

3-правую руку вверх;

4-левую руку вверх;

5-8- обратное движение. Повторить 5-6р.

7. Мартышки

И. п. -о. с. Подскоки на месте с ноги на ногу,

Чередуя с ходьбой. Повторить 3р. По 20 подскоков.

- И так, мы с командой *«Хищников»* и *«Травоядных»* вышли к болоту.

Болото- это место, где каждый не верный шаг может стоить жизни.

- Сейчас мы посмотрим кто же *«Хищники»* или *«Травоядные»* быстрее

преодолеют это злосчастное место. Перебираться будем по кочкам.

Кочками послужат картонные круги.

1. Эстафета *«Болото»*

(Для начала нужно обеими ногами встать на одну кочку, а другую на

некотором расстоянии положить перед собой. Затем переступить на неё, а

ту на которой стояли раньше, опять переставить перед собой и так далее).

(Если победила команда *«Хищники»* то вручается кость, а если *«Травоядные»*- банан).

- И так встали! Начали!

*(Проходит игра)*.

- Спасибо, игра закончена. Поздравляем победителей.

- Болото в **джунглях** кишит огромными крокодилами. Вот мы сейчас с вами

поиграем в крокодилов.

2. Эстафета *«Крокодилы»*.

(Каждая команда делится на пары. Один встаёт в обруч, а другой держится

за хвост крокодила).

- И так, разделились на пары. Первые участники приняли нужное положение.

- Внимание! Начали!

*(Проходит игра)*.

- Молодцы! Игра закончена. Поздравляем победившую команду!

*(Выдать кость или банан)*.

- А какое же болото без лягушек! Поэтому наша следующая эстафета.

3. *«Бег лягушек»*.

(Участники должны сесть на корточки, поставить перед собой руки на пол.

Сейчас по- моему сигналу вы будете прыгать по-лягушачьи, кто скорее

всей командой. Как лягушки – это выставлять обе руки вперёд на пол,

а затем делать прыжок ногами из положения на корточки. Потом опять

выставлять руки вперёд и так далее).

- Внимание! Начали!

*(Проходит игра)*

- Молодцы! Наконец мы перебрались через болото и так обрадовались, что

даже запрыгали.

- Молодцы! Вы хорошо умеете прыгать!

*(Награждение костью или бананом)*.

(Выполняется упражнение на мышечное расслабление под медленную

музыку. Лёжа на спине, дети слушают музыку: расслабляются и засыпают

*«Волшебным сном»*.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать

Потянулись, улыбнулись,

Всем открыть глаза и встать.

*(Построение в колонны.)*

- В **джунглях водятся слоны**, носороги, тигры, обезьяны.

- Следующая наша эстафета *«Обезьяны»*.

4. Эстафета *«Обезьяны»*.

*(Сорвать бананы, которые висят на гимнастической лестнице)*.

- Внимание! Начали!

*(Проходит игра)*.

- Молодцы! Награждение!

-Царь зверей-лев- тоже обитатель тропического леса. Львы- великолепные

охотники. А живя в неволе, они могут быть даже артистами в цирке.

5. Эстафета *«Львы»*.

(Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками по гимнастической скамейке.)

- Молодцы! Награждение.

- В **джунглях водятся слоны**. Это очень умные и сильные животные. Сей-

час представьте себя слонами, переносящими тяжёлый груз.

6. Эстафета *«Слон – помощник»*.

(Взять мяч, положить на спину, обежать фишку, передать мяч следующему

и т. д.)

- Внимание! Начали!

- Молодцы! Награждение костью или бананом.

- В **джунглях очень много змей**, и наша последняя заключительная эстафета.

7. Эстафета *«Змейка»*.

- Вы должны просунуть левую руку между ног. Сзади, стоящий берёт руку правой рукой. Остальные участники продолжают эту цепочку таким же

образом. Каждая команда по моему сигналу начинает своё движение. Победят те, кто быстрее придёт.

- Итак, постройтесь! Внимание! Начали!

*(Проходит игра. Награждение.)*.

III ЧАСТЬ. НАГРАЖДЕНИЕ КОМАНД.

После проведения эстафеты подсчитываются бананы и кости. Объявляется

общий счёт. Победителей награждают медалями и бананами.

*(Дети под музыку уходят)*.