

В поисках изумрудного города

Цель Приобщение детей к занятиям физкультуры и здоровому образу жизни.

Задачи.

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность.
2. Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях, чувства товарищества, взаимопомощи.
3. Формировать привычку к здоровому образу жизни.
4. Развивать у детей интерес к физической культуре и спорту.
5. Создать эмоционально - положительное настроение у детей.

Оборудование: фитболы, 3 конуса, тоннель, 2 корзины, цветные мячики, 2 полосы, 2 круга, 2 шляпа, 2 варежки, 2 ботинки, 2 шарфа, 2 маленьких круга.

Ход мероприятия

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор: «Ребята, я получила смс-сообщение от волшебника Гудвина из Изумрудного города. Он сообщает, что его друзья попали в беду и им надо помочь. Ребята вы готовы помочь? Тогда мы отправляемся в путь. Дорога будет трудной, с необычными препятствиями, которые нужно преодолеть. Но сначала нам надо сделать разминку, набраться сил».

Разминка под музыку «Солнышко лучистое»

Инструктор: «Молодцы, набрались сил и пора нам в путь». – ходьба по кругу, легкий бег, ходьба.

Инструктор: «Вот мы и пришли на полянку, смотрите, нас здесь ждут Элли с Тотошкой».

Элли и Тотошка: «Здравствуйтесь ребята. Нас сюда забросил сильный ураган».

Тотошка: «Помогите нам добраться до изумрудного города»

Инструктор: «Конечно, мы вам поможем. Ребята, посмотрите, какие они уставшие, унылые. Чтобы нам всем быть сильными, ловкими, здоровыми, нам надо что принимать? (ответ детей) правильно, витамины, заниматься спортом. А поможет нам мяч большой. На него садись смелей, и попрыгай ты быстрее».

1.Эстафета «Фитобол» - (ребенок прыгает на фитболе до конуса и обратно, передавая его другому игроку).

Инструктор: «Молодцы ребята, справились с заданием. Берем с собой Элли и Тотошку и идём дальше искать друзей» - ходьба в колонне друг за другом, змейкой.

Инструктор: «Мы пришли на поляну и здесь стояло пугало, но подул ветер и его разбросало по всей поляне. Давайте его соберем».

2. Эстафета «Собери пугало». (Дети выкладывают пугало из 12 предметов: 1ребенок - берет полоску и кладет на пол, 2й- берет вторую полоску и кладет ее перпендикулярно, на край 1-й полоски, 3 - голова – на перпендикулярную полоску, 4 - шапка на голову, 5 – правая варежка, 6 – левая варежка, 7- рубашка, 8 –правая нога, 9 – левая нога, 10 – шарф, 11- пуговица на рубашку. 12- пуговица на рубашку.

Инструктор: «Вот мы и собрали пугало, и он вместе с нами пойдет в изумрудный город». Ходьба по кругу.

3. Инструктор: «Ребята, предлагаю поиграть со мной в игру «Как живешь?»

Инструктор: «Молодцы ребята, немного поиграли, отдохнули, идем дальше» - ходьба по кругу.

Инструктор: «Мы пришли на другую поляну, а здесь нас ждет Железный дровосек.

Железный дровосек: «Ребята, я вас долго ждал. Предлагаю вам посоревноваться».

4. Игра «Собери цветные шарики». (2 команды: 6 мальчиков и 6 девочек. Нужно собрать девочкам в корзину красные и желтые шарики, а мальчикам – синие и зеленые).

Инструктор: «Молодцы, быстро собрали. Но нам пора идти дальше. Берем с собой Железного дровосека и шагаем в изумрудный город» - ходьба в колонне друг за другом.

Инструктор: «Вот мы и пришли еще на последнюю поляну, где сидит лев. Он сидит и всего боится. Ребята давайте ему покажем, какие мы сильные, ловкие, смелые, быстрые и ничего не боимся».

5. Эстафета «Кто быстрее» (1й ребёнок обегает змейкой 3 конуса, поставленные в ряд, пролезает в тоннель, возвращается к команде, передавая эстафету рукой, затем второй...)

Инструктор: «Молодцы ребята. Вы показали льву свою смелость, ловкость, выносливость и свою дружбу. Лев стал сильным, смелым, ничего не боится и пойдет с нами в изумрудный город».

5. Инструктор: «Ребята, посмотрите, вот мы и пришли в Изумрудный город, где нас ждет великий Гудвин. Гудвин мы нашли твоих друзей и тебе их привели».

Гудвин благодарит детей, что они привели к нему его друзей. Льву даёт смелость, Элли и Тотошку отправляет домой, Железному дровосеку даёт сердце, а пугало мозги. Всем детям раздаёт медали за то, что они были ловкими, смелыми, сильными и дружными.