**Конспект**

**досуга по физкультуре**

**для детей 5-6 лет**

«**На помощь медвежонку**»

**Провела: Романова В.Н.**

**воспитатель МДОУ № 5**

**2017 г.**

**Цель:** Формировать у детей здоровый образ жизни, в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу.

**Задачи:** Прививать интерес к сказкам, умение сопереживать им, приходить на помощь, формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

**Оборудование:** Обручи, спилы, игрушка — мишка, гимнастическая скамейка, дуга, музыкальное сопровождение, муляж пенька.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель:** Ребята, нам в детский сад позвонила медведицы. У нее потерялся медвежонок, когда они гуляли. Медведица искала медвежонка, но не смогла найти его.  
Она просит у вас помощи. Ну что, поможем, ребята? (ответы детей).

Но в лесу нужно быть осторожным, там много неожиданностей. Мы должны быть внимательными, сильными, ловкими и смелыми. Нужно собраться с силами и размять мышцы.

Ну тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

Проверим осанку. Поставили пятки вместе, носочки врозь, спина прямая, голова смотрит вперед. Шагом марш! (Звучит музыка)

Ходьба с высоким подниманием коленей:  
· Ходьба на носочках, руки на поясе;  
· Ходьба на пяточках, руки за голову;  
· Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

· Ходьба с руками вперед, вверх, в стороны, вниз.  
· Ходьба обычным шагом.

Руки в локтях согнуты, бег обычный; бег приставным шагом; бег с поворотом в другую сторону; бег «Змейкой». Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания. Построение в колонну. Поворот налево.

**Воспитатель:** Ребята незаметно мы с вами из детского сада подошли к лесу. А кто из вас знает как нужно вести себя в лесу? (Ответы детей).

Не кричать, не ломать ветки деревьев, не обижать зверей и птиц, не разрушать гнезда, ходить рядом со взрослыми.

Чтобы быть сильными, ловкими и преодолеть все препятствия, давайте выполним с вами следующие упражнения: ОРУ с обручем.

1.И.п.- основная стойка внутри обруча. 1-присесть. 2- взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса. 3-присесть, положить обруч на пол.4-И.п.

2. .И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1-поворот туловища вправо. 2-И.п. то же влево.

3. .И.п.- основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2-опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад – вверх. 3-4-И.п. тоже влево.

4. .И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 присесть, обруч вынести вперед. 3-4 И.п.

5. И.п – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.

6. Упражнение на восстановление дыхания.??????

Упражнения мы с вами выполнили, вы стали сильными, ловкими. А медвежонка никто не видел, нигде он вам не встречался? (Ответы детей)

Ну, тогда идем дальше в лес. Видно много препятствий нам придется преодолеть. ТРИЗ — как вы думаете, где бы он мог быть? (Ответы детей)  
За пеньком, за веткой, под корягой, на дереве, в ямке, в дупле.

**Основные виды движений.**

**Воспитатель:** В лесу много веток, паутин, коряг, поэтому мы с вами поползем на четвереньках по «упавшему дереву» (гимнастической скамейке) и будем внимательно смотреть по сторонам, искать медвежонка. Осторожно ребята впереди «коряга» (дуга), подлезем под нее, посмотрим там медвежонка.

**Воспитатель:** Ну что ни кто не видел медвежонка? (Ответ детей).  
Идем дальше вперед. Впереди «ямки», перепрыгнем через них (прыжки с места в обруч).  
А здесь «кочки», пробираемся по ним (прыжки на двух ногах с продвижением вперед через обручи).

Давайте поищем за «пенечками» (прыжки по спилам).

Ой, ребята, а вдали, посмотрите, какой пенек стоит необыкновенный, большой, мы там не искали? Давайте посмотрим, может там наш мишутка сидит (заглядывают, там сидит игрушка — мишка).

Вот ты где мишутка, мы тебя так долго искали. Миша, я думаю, ты очень любишь играть, а ребята наши тоже любят играть в разные забавные игры, давай вместе с ребятами поиграем в игру «Мы веселые ребята…».

Давайте вместе станем все в круг, и (Имя) считалкой выберет водящего (считает считалочку «Ехал лунтик на тележке…»). Водящий становится в круг. А дети произносят слова:

Мы веселые ребята  
Любим бегать и играть,   
Шалунишка наш … (имя)  
Ты попробуй нас поймать.  
Раз — два — три лови.  
Игра повторяется 2 — 3 раза.

**Воспитатель:** Ребята, а как мы можем медвежонка отправить домой? (ответы детей) На самолете, на машине, телеграмма, позвоним по телефону…

**Воспитатель:** Мы позвоним маме, и она придет к нам в детский сад за своим шалунишкой.