**Физкультурное развлечение "Путешествие в изумрудный город" в детском саду для детей старшего возраста.**

**Интеграция образовательных областей:**"Физическое развитие", "Социально-коммуникативное".
**Цель:** Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
**Задачи:**
*Образовательные:* Упражнять детей в занятии с гимнастической палкой. Упражнять детей в бросании мешочка с песком. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места и через препятствие.
*Развивающие:* Укреплять здоровье детей, улучшать физическое развитие. Развивать ловкость, силу, быстроту, ритмичность движений, чувство равновесия и ориентацию в пространстве.
*Воспитательные:* Воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями и морально-волевые качества (взаимовыручку, дружелюбие).
**Методические пособия:** Гимнастические палки, мешочки с песком, мягкие модули, оборудование для показа слайдов и воспроизведение музыки.
**Методические приемы:** Игровая ситуация, беседа-диалог, физкультурные упражнения, подвижные игра, подведение итогов.

**Ход**

*Построение в шеренгу по одному.*

**Инструктор по ФК:** Ребята, мы с вами оказались в сказочной стране. А вы узнали в какой мы с вами сказке? А какие герои встречаются в этой сказке? Давайте вместе пройдем по волшебной дорожке из желтого кирпича. Равняйсь! Смирно! Направо. В сказку шагом марш!

*Перестроение из шеренги по одному в колонну по одному. Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег с захлестом, бег змейкой вокруг препятствий.*

**Инструктор по ФК:** В колонну по трое налево-марш!

*Перестроение для выполнения ОРУ.*

**Инструктор по ФК:** Ребята, а для чего нам могут пригодиться палки в волшебной стране? Отгонять птиц с поля. А кто пугал птиц в сказке «Волшебник Изумрудного города». Ну, конечно же, Страшила. Чтобы стать хорошими помошниками, нам нужно размяться.

***ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Описание упражнения*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***1*** | **И. П.** - стойка, ноги вместе, палка внизу.**1-2** - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох;**3- 4** - исходное положение — выдох. | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающихся | Руки прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо. |
| ***2*** | **И.П.** - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч;**1-2** - плавно поднять руки с палкой вверх;**3-4** - выкрут рук с палкой назад;**5-6** - выкрут рук с палкой вперед;**7-8** - в И.П. | Выполнять до 4-6 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки. | выполнять под счет,выкрут двумя руками одновременно,спина прямая |
| ***3*** | И. П. - стойка ноги врозь, палка внизу.  **1** - наклон   вперед,   палку   на   пол — выдох;   **2**- выпрямиться,    руки    вверх — вдох;**3-4** – то же, взять палку. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающихся | Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать. |
| ***4*** | **И.П.** - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:**1-4** - пружинящие наклоны влево;**5-8** – то же вправо. | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающихся | наклоны ниже,спина прямая |
| ***5*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, палка   горизонтально   за   спинойпод локтями.**1** - выпад левой;**2**- вернуться в исходное положение— вдох;**3-4** — то же правой. | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающихся | Выпады глубже,спина прямая,смотреть вперед, |
| 6 | **И.П.** - широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч;**1-8** - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вперед, | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающих | Постепенно уменьшать ширину хвата палки в зависимости от возраста занимающихся. Наклоны глубже. |
| 7 | **И. П**. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу;**1- 2** - глубокий присед, палка вперед — выдох;**3- 4** – вернуться в И.П. — вдох. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающих | Смотреть вперед,присед ниже, после нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета, пятки от пола не отрывать. |

**Инструктор по ФК:** Ребята, помните какое желание было у Страшилы? Поможем дойти Страшиле до Волшебника, чтобы он исполнил желание.

Смотрите, на пути у нас большая река и нам нужно построить плот, чтобы перебраться на другой берег. Только для этого нам нужно разделиться на две команды.

*Проводится игра «Построй плот». Раскладывается полотно, мягкие модули, с помощью которых выкладывается плот.*

**Инструктор по ФК:** Теперь наш путь лежит по горной дороге, нам нужно перебраться через пропасть.

*Звучит тигринный рык.*

**Инструктор по ФК:** Слышите, кто это нас догоняет? А какой герой сказки всего боялся? А какое же желание было у Льва? Давайте поучим его смелости. Нас ждут препятствия: сначала перепрыгиваем камни, попадающиеся нам на дороге, потом одним прыжком перепрыгиваем большую пропасть.

*Выполнение 2 командами задания: прыжки двумя ногами одновременно через препятствие и прыжок с места в длину.*

**Инструктор по ФК:** Давайте возьмем Льва с собой? Ну что, отправляемся дальше.

Ой, ребята, смотрите куда мы пришли! Какое прекрасное маковой поле! Давайте поиграем на нем.

*Проводится игра «Замри и отомри». Под веселую музыку дети перемещаются вприскок, при смене на более спокойную музыку дети «засыпают».*

*Звучит песня Дровосека, все «просыпаются».*

**Инструктор по ФК:** Кто же нас спас ото сна? Дровосек. А какое желание было у него? Возьмем и Дровосека с собой в Волшебный город.

**Инструктор по ФК:** Смотрите, это злая колдунья Бастинда. Вы знаете чего боится колдунья? Правильно, воды. Вот у нас есть специальные снаряды, наполненные водой. Давайте постараемся попасть в цель.

*Двумя командами строятся перед линией старта, бросают мешочки с песком в цель.*

**Инструктор по ФК:** Вот мы и дошли до Изумрудного города. Сейчас появится волшебник Гудвин и исполнит желания наших друзей. Мы не будем еще прощаться с нашими друзьями, а будем ждать новых встреч. До свидания, ребята!