

## ПОМОЖЕМ МАШЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ

- Задачи:**
- развивать у детей выносливость, мышечную силу, ловкость;
  - учить детей сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади;
  - упражнять детей в разных видах ходьбы, бега, прыжков, в метании в горизонтальную цель;
  - поощрять использование своего двигательного опыта в разнообразных двигательных игровых ситуациях;
  - создать хорошее эмоциональное настроение у детей;
  - поощрять желание детей помогать в трудной ситуации другим.

### Пособия:

- гимнастическая скамейка — 1 шт.;
- перекладина — 1 шт.;
- круги — 5 шт.;
- корзина — 1 шт.;
- мешочки с песком — по количеству детей;
- покрывало — 1 шт.;
- ребристая доска — 1 шт.

### Ход досуга

**Воспитатель:** Ребята, к нам в детский сад пришло письмо от бабушки и дедушки девочки Маши. Маша пошла в лес за ягодами и заблудилась. Бабушка и дедушка просят найти её. Давайте поможем Маше вернуться домой. Для этого нам нужно отправиться в лес.

*Построение детей в колонну. Звучит ритмичная музыка.*

**Воспитатель:** По дороге в лес нам встретилось много зверей. Сначала мы встретили мышек.

## Упражнения

### «Мышка»

Ходьба семенящим шагом, руки на поясе (6–8 сек).

### «Цыплёнок»

Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны (6–8 сек).

### «Мишка косолапый»

Ходьба на внешней стороне стопы, руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди (6–8 сек).

### «Лошадка»

Ходьба с высоким подниманием колен (8 сек).

### «Зайчик»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (8 сек).

**Воспитатель:** Вдруг все звери разбежались.

Медленный бег врассыпную под музыку.

Ходьба на месте (10 сек).

**Воспитатель:** И вот мы пришли в лес, давайте отдохнём.

Упражнения на восстановление дыхания.

## Основная часть

**Воспитатель:** Чтобы нам было легче добраться, давайте превратимся в птичек.

*Перестроение детей в круг.*

### Общеразвивающие упражнения

#### «Превращение»

И.П.: стоя, ноги вместе, руки внизу. 1–2–3 — руки вытянуть вперёд, сжимая и разжимая кисти рук, говоря слово «Чур!». 4 — исходное положение (4 раза).

#### «Птички летят»

И.П.: то же. 1–2–3 — взмахи руками вверх, вниз, произносятся «Кар!» — ворона кричит (6 раз).

**Воспитатель:** Пролетая над лесом, птички увидели велосипедистов, которые соревновались.

И.П.: лёжа на спине, упор на локти. Круговые вращения ногами — ускоряя и замедляя вращения (2 раза по 8–10 раз).

**Воспитатель:** Вдруг птички увидели лесорубов, которые рубили лес.

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены.

1 — наклонить туловище вперёд, руки вниз, произнести слово «Ух!» на выдохе.

2 — исходное положение (5–6 раз).

**Воспитатель:** Начался дождь, и птичкам пришлось спрятаться под деревом.

### *«Дождь»*

И.П.: стоя, ноги вместе. Похлопывание ладонями рук своего тела. Сначала медленно, а затем, «Дождь шёл всё сильнее» — частое похлопывание ладонями по телу и ногам, рукам (8 сек). Дождь закончился, выглянуло солнышко. Птички очень обрадовались.

### *«Я на солнышке лежу»*

И.П.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях на полу. Поочередно сгибание и разгибание ног (8 раз).

**Воспитатель:** Вместе с птичками радовались все лесные жители, но больше всех — зайцы.

Прыжки на двух ногах с переходом на ходьбу (2–3 раза по 6 прыжков).

**Воспитатель:** Вот мы и добрались до леса, посмотрите, сколько ещё препятствий нам нужно пройти.

Основные движения. Выполняются поточно.

**Воспитатель:** Впереди бурная река, нужно её перейти по мостику.

Ходьба с высоким подниманием коленей по скамейке, руки в стороны. Голову держать прямо, смотреть вперёд, мягко сойти со скамейки на пол. Взрослый страхует детей и следит за правильностью выполнения движения.

**Воспитатель:** А здесь болото, нам надо пройти по кочкам.

Переход с круга на круг. Круги стоят на расстоянии 20 см друг от друга.

**Воспитатель:** Пройдём по узкой дорожке.

Ходьба по ребристой доске (профилактика плоскостопия).

**Воспитатель:** Посмотрите, проход завален камнями, давайте расчистим себе путь.

### Игровое упражнение «*Попади в корзину*»

И.П.: ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперёд, замах, бросок с силой, попадание в цель. Взрослый следит за правильностью выполнения метания.

**Воспитатель:** Птицы свили на деревьях гнёзда, надо пройти под ними аккуратно, чтобы не задеть.

Чередование подлезания под перекладину, не касаясь руками пола.

**Воспитатель:** Вот какой мы трудный путь прошли. И Машенька нашлась!

*На пеньке сидит Маша (ребёнок).*

**Маша:** Спасибо вам, ребята, что нашли меня. Теперь нам вместе будет легче добраться домой.

**Ведущий:** Ребята, давайте поиграем с Машей.

### Подвижная игра «*Не оставайся на полу*»

Бег по залу под музыку между расставленным оборудованием. С окончанием музыки нужно встать на любой предмет (3 раза).

**Маша:** Молодцы! Я тоже знаю интересную игру.

### Игра малой подвижности «*Антошка*»

Дети идут по кругу и поизносят: «Антошка-картошка, костяная ножка. Сам с вершок, голова с горшок».

Затем все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывают глаза, воспитатель накрывает одного ребёнка, который садится на корточки. По команде «Повернись!» играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Воспитатель задаёт вопрос: «Кого не стало?», играющие должны назвать имя спрятанного ребёнка (2–3 раза).

**Маша:** Молодцы, ребята, все внимательные. За это я угощу вас ягодами, которые собрала в лесу. (*Угощает детей*).

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше приключение в лесу. Давайте проводим Машеньку домой и вернёмся в детский сад.

*Под весёлую музыку дети выходят из зала.*