**Конспект физкультурного досуга «Путешествие в сказочный лес.»**

**с детьми старшей группы .**

Интеграция образовательных областей**: «**Физическая культура», «Коммуникация», «Здоровье».

Программные задачи:

I.  Образовательные

1.      Упражнять в  прыжках на двух ногах .

2.      Упражнять в пролезании в вертикально закрепленный обруч ( д.- 1 м.), головой вперед, не касаясь его руками.

3.    Упражнять в  беге.

4.      Упражнять в подлезании под дугу не задевая края.

5.      Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

II . Воспитательные – Формирование эмоциональной отзывчивости и доброжелательности, честность при выполнении заданий.

Оборудование**: -**  обручи (д – 1 м.)- 14 шт.; дуги для подлезания – 6 шт..; кегли – 16 шт.

Ход досуга

1.ПРЕДСТАВЛЕНИЕ  КОМАНД.

Первая команда : « Смельчаки »

Девиз : Каждый твердо знает,

Физкультура укрепляет наши мышцы и тела,

Физкультура помогает ловким быть и смелым!

Вторая команда : « Силачи »

Девиз : Зарядка всем полезна ,

Зарядка всем нужна! Сильными , здоровыми нас делает она!

Лесовичок: Рано утром не ленись , на разминку становись!

2. РАЗМИНКА -  КОМПЛЕКС ОРУ – Упражнения под « Маленький марш », муз. Т. Ломовой

1.Маршируют по кругу друг за другом.

2.И.П. – основная стойка, руки в стороны

И.П.

3.И.П.- ноги врозь, ступни параллельно,

Наклон вперед, руками коснуться носков ног,

И.П.

4.И.П. –основная стойка , правую руку вверх, левую руку вверх , правую руку вниз , левую руку вниз.

5.И.П.-ноги на ширине плеч, руки сзади, кистью одной руки обхватить локоть другой руки, наклон вправо ( влево ).

И.П.

6.И.П.-основная стойка, присесть руки назад,

И.П.

7. Маршируют на месте.

8.И.П.-ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки вперед, присесть, руки назад

И.П.

9. Маршируют на месте.

Лесовичок: Разминались мы устали можно сесть и посидеть ( дети садятся в круг).

Прибегает Зайчиха.

Зайчиха: Ребята! Помогите бедным моим зайчатам! Заперла их Кикимора лесная в своей избушке! Я прошу вас, поскорее освободите бедных зайчат!

Лесовичок: Ребята, поможем зайчатам, вызволим их из плена Кикиморы лесной ? Показывай нам дорогу к избушке Кикиморы!

Зайчиха: Пусть нелегкий нам предстоит! Кикимора лесная препятствия на пути будет строить нам!

**ЭСТАФЕТА 1. «Сквозь чащу непроходимую»**.  – дети стоят в колоннах по одному. Добежать до кеглей, расставленных одна от другой на расстоянии 30 см., пробежать между кеглями « змейкой »,.добежать до флажка и вернуться в свою команду.

Лесовичок: А дальше путь нам бревно преградило!

**ЭСТАФЕТА 2. «Под бревном».**

Добежать до дуг, подлезть под дугами ,пролезть в обруч, не касаясь руками, оббежать флажок.

Лесовичок: Все обходят это место, здесь земля, как будто тесто, здесь осока, кочки ,мхи, нет опоры для ноги.( болото ).

Куда же мы пришли ребята? ( ответы детей ).

Выходит Кикимора.

Кикимора: И кого это принесло ко мне в гости? И зачем это вы ко мне пожаловали?

Лесовичок: Здравствуй Кикимора! Мы пришли к тебе, чтобы зайчат освободить!

Кикимора: Так уж и быть! Но сначала выполните мое задание!

**ЭСТАФЕТА 3 «Переберись через болото».**

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч « по кочкам».

Кикимора : Молодцы! Прошли все мои испытания! Ладно, отпущу я зайчат!

Подходит к избушке, открывает дверь. Из нее выходит три ребенка, одетых в костюмы зайчат( из подготовительной группы).

Зайчиха: Спасибо тебе Лесовичок, и вам спасибо, ребята, за то, что спасли моих зайчат из плена Кикиморы! Какие вы ловкие, сильные и смелые!

Награждение команд.