

Двигательная сказка
« В гостях у Бонифация»
(оздоровительная группа (5-7 лет))



Цель: *Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры с использованием сказки.*

Задачи:

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
Создавать условия для удовлетворения естественной потребности в движении.
Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
Формировать у детей умение играть дружно.
Развивать у детей интерес к спорту и сказкам.
Вызвать у детей положительные эмоции.

Оборудование: Пальма, гимнастические палки, мячи, фитнес-мячи, погремушки, барабаны, бабочки.

Ход занятия:

Звучит музыка и зале появляются дети.

Ведущая: В одном замечательном цирке, в городе Сочи, жил замечательный лев по имени Бонифаций. Все очень любили его, и сам директор часто поговаривал:
«Бонифаций - талантливый лев!»
Каждое лето Бонифаций отправлялся на каникулы к своей бабушке в Африку, там его ждали маленькие друзья.

Вот и наступили каникулы! Всю дорогу Бонифаций не сомкнул глаз и думал как они вместе с непоседами-шалунишками будут осваивать новые упражнения и спортивные игры. (дети выполняют упражнения во время слов ведущего.)

Упражнения:

- ходьба по кругу с высоко поднятыми коленями;
- ходьба змейкой;
- ходьба на четвереньках;
- ходьба на носочках с поднятыми вверх руками;
- перекрёстный шаг через гимнастические палки;
- быстрый бег;
- ходьба на пятках.

(Дети ложатся звёздочкой вокруг пальмы и выполняют упражнения.)

1.Ребёнок: Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем,
держим, держим, напрягаем, загорели?

Дети: Да!

1.Ребёнок: Опускаем.

2.Ребёнок: Мы прекрасно загораем, выше руки поднимаем,
держим, держим, напрягаем, загорели? (Да!) Опускаем.

3.Ребёнок: Мы прекрасно загораем, животы мы поднимаем,
держим, держим, напрягаем, загорели? (Да!) Опускаем.

4.Ребёнок: А-а-а! Скучно, скучно так лежать, не пора ли поиграть?

Дети: Да! (Под гудок корабля встают).

Ведущий: Тут корабль остановился и Бонифаций был уже дома.

Бонифаций: Ура-а! Африка, Африка - милые края! Африка,

Африка - Родина моя!

Дети: Ура! Давайте поиграем для Бонифания! (Игра на барабанах и погремушках).

Ведущая: Бонифаций подумал: «странные дети, лежат под пальмами, играют на барабанах, а как же спортивные упражнения и подготовка к Олимпиаде?» И Бонифаций

решил научить детей делать упражнения с тростниковыми палками.

(Дети вместе с Бонифацием встают в круг и выполняют упражнения с гимнастическими палками.)

Упражнения:

- И. п.: палка внизу перед собой, вверх, перед собой, вниз (4 раза).
Сворачиваем гимнастическую палку к кольцу.
- И. п.: кольцо внизу: кольцо вверх, кольцо опускаем через голову, вверх, вниз (4 раза).
- И. п.: кольцо внизу: присесть с кольцом, руки перед собой (4 раза).
- Прыжки по кругу на 2-х ногах, переходящие в ходьбу (выполняем В правую и левую стороны).

Ведущий: Бонифаций показывал детям упражнения и думал, чем же ещё удивить малышей?

Бонифаций: Ура! Придумал! Ананасы! Попрыгаем на них как обезьянки!

(Дети выполняют упражнения на фитнес-мечах).

Упражнения:

- И. п.: сидя на коленях - прокат мяча, руки вперед и обратно.
- И. п.: лёжа на мяче – продвигаемся на животе вперед и обратно.
- И. п.: сидя на мяче – прыжки на месте и с продвижением по кругу.

Ведущая: День пролетел неожиданно быстро, бабочки слетались на деревья, птицы прилетали вить гнёзда, а наши знакомые были готовы продолжать свои занятия.

(Дети встают вокруг пальмы на которой висят бабочки).

Бонифаций: Замечательные бабочки, а давайте поиграем с ними.

Дыхательная гимнастика – дети дуют на бабочек, приводя их в движение.

(Звучит гудок корабля).

Ведущая: Бонифаций забыл, что это просто каникулы и каникулы вдруг закончились.

Дети: Ещё! Ещё! Ещё!

Ведущая: Маленькие друзья Бонифация решили в подарок ему что-нибудь приготовить, ведь они стали такими же спортивными, как и он.

Ребёнок: Может, кокосы? Да!

Игра с маленькими мячами.

(Дети передают мячи друг другу по кругу и складывают их в корзину, чтобы подарить Бонифацию.)

Бонифаций: Спасибо, ребята! Спасибо за подарок!

Ведущая: А ещё на прощание дети решили подарить песню.

Прощай, Бонифаций, ты нас не забывай.
Прощай, Бонифаций, скорее приезжай.
Расти с физкультурой, заниматься нам не лень,
Мы станем чемпионами, трудится нам не лень!

До свидания!

Ведущая: Бонифаций уехал, а ребята продолжили подготовку к Олимпийским играм.

(Дети показывают фитнес зарисовку).