*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6*

*Спортивно-досуговое мероприятие*

*на тему:*

*«Форд Боярд»*

*(игра-состязание)*

*Инструктор по физической культуре*

*Лукина Ольга Николаевна*

*ЗАТО Озёрный, 2010 год*

**Цель**: развивать умение элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий; воспитывать целеустремленность к победе, чувство коллективизма в команде, культуру общения со взрослыми и сверстниками, углубить представление ребенка о своих личностных качествах, возможностях и достижениях.

**Задачи**: - продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества; - совершенствовать двигательные умения и навыки; - повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

**Оборудование**: 5 маленьких ключей ,1 – большой, бутафорская дверь, обручи, стойки, кубики, скамейки, бубны, гимнастическая стенка, гимнастические палки, удочки с магнитом, рыба, сундучок, медальки.

**Ход занятия.**

**1. Вступительная часть.**

Дети входят в зал под спортивный марш.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас праздник здоровья. Я приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться на состязание в крепость «Форд Боярд» для спасения мудреца, который спрятан в крепости вместе с сокровищами. Итак, вы согласны? (Да) Готовы? (Да) Ну тогда вперед!

Обычная ходьба по кругу, на пятках, на носках, в полуприседе, имитационные движения («плывем на корабле», «скачем на лошадках», « едем на машине», «летим на самолете»), обычный бег, ходьба, построение в две колонны.

Ведущий: Итак, ребята, мы подошли к крепости «Форд Боярд»! Но прежде чем начать состязание, нам нужно сделать разминку.

Проводится разминка.

1. «Потянемся»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них, И.П. (6 раз)

2. «Повороты»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-2 – поворот вправо (влево), руки плавно в стороны. Смотреть в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону)

3. «Дровосек»

И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз.

1 – руки через стороны вверх в «замок»; 2 – резкий наклон вперед-вниз, взмах сцепленных рук между колен – «дровосек», ноги не сгибать; 3 – выпрямиться, руки вверх, 4 – И.п. (5 раз)

4. «Приседания»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3- присесть, хлопнуть перед собой в ладоши; 2,4 – И.п. (5 раз)

5. «Прыжки»

Прыжки на двух ногах (по5 прыжков), чередуя с ходьбой на месте (3 раза).

Ведущий: Юные спортсмены, тренировку вы провели очень ловко. А теперь вам предстоит преодолеть многие трудности и препятствия. Итак у нас две команды (команды придумывают себе названия). За каждую эстафету победившая команда будет получать маленький ключ. Команда, набравшая большее количество ключей, получит самый главный большой ключ от двери, за которой находится мудрец с сокровищами. К состязанию готовы? Тогда вперед!

2**. Конкурсно - игровая программа.**

1. «Преодоление препятствий» (подлезание через обруч, бег змейкой между стойками).

2. «Постройка крепости из кубиков» (ходьба, перешагивая через кирпичи, постройка крепости)

3. «Ударь в бубен» (ходьба по скамейке, прыжки в высоту)

4. «Заберись на стенку» (бег, лазание по гимнастической стенке)

5. «Рыбалка» (ходьба по гимнастической палке боком, ловля рыбы на удочку с магнитом)

**3. Заключительная часть.**

Построение детей в одну шеренгу.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы были ловкими, смелыми, быстрыми, находчивыми, а самое главное – дружными!

Победившая команда получает главный ключ и «открывает им дверь».

Выходит мудрец с сундучком, в котором лежат «сокровища» (шоколадные медальки).

Мудрец: Здравствуйте, ребята! Спасибо, что вы меня освободили! Я так устал сидеть взаперти! И вы прошли сложный путь к моему спасению! Давайте вместе отдохнем!

Дети строятся в круг.Проводятся упражнения на расслабление.

“Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

“Замедленное движение”.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

Мудрец: А теперь за мое освобождение я хочу вас отблагодарить! (раздает детям медальки, прощается и уходит).

Ведущий: Вот и нам пора отправляться в группу. Все молодцы!

Дети под марш уходят в группу.