**ИГРОВОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – ИГРОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**«ВОЛШЕБНЫЕ КОЛЕЧКИ»**

**ЗАДАЧИ: формировать у детей двигательные навыки: ловкость, быстроту. Развивать координацию движений. Обогащать двигательный опыт детей. Не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок во время занятия. Воспитывать чувства товарищества и дружелюбия.**

**ИНВЕНТАРЬ: колечки, вырезанные из линолеума и покрашенные в красный, жёлтый и зелёный цвет (по 7 штук каждого цвета), «волшебная палочка» (указка, обклеенная блестящей фольгой), бутылочки из – под йогурта «Чудо», обклеенные красной, жёлтой и зелёной фольгой («светофор»), аудиозапись детской музыки для превращений и выполнения упражнений.**

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**1 ЧАСТЬ.**Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. Инструктор объясняет им, что сегодня у них будет занятие необычное, от всех отличное. Заниматься дети будут с волшебным колечком, которое всё занятие будет во что – то превращаться.

Дети по команде инструктора перестраиваются в колонну по одному и идут по залу и в правую руку берут колечки, разложенные на стульчиках.

**ИНСТРУКТОР:** - Все колечки в руку взяли?

С ними быстро зашагали! (Ходьба по залу в колонне по одному, колечко в правой руке).

- Наши ноги мы размяли, а сейчас все побежали. (Бег обычный).

- Превращаемся в машины, и поедем быстро, быстро! (Инструктор взмахивает «волшебной палочкой», под музыку происходит «превращение» и дети переходят на бег с ускорением темпа).

- Впереди пешеходный переход и замедлить нужно ход. (Бег в медленном темпе).

- А сейчас - светофор, красный свет горит на нём.

(Инструктор поднимает бутылочку из – под йогурта «Чудо», обклеенную красной фольгой, дети останавливаются).

- Жёлтый свет теперь горит – заводить мотор велит. (Дети «заводят моторы машин», приготавливаясь к дальнейшей езде).

- Теперь зелёный свет горит, машинам ехать он велит. (Дети продолжают «ехать на машинах» - бег в среднем темпе).

- Превращаемся в детей и переходим мы к ходьбе. (Инструктор взмахивает «волшебной палочкой», дети переходят к обычной ходьбе по залу).

- Сейчас осанку мы проверим, прямая ли у вас спина? (Ходьба с колечком на голове, руки в стороны; ходьба на носках, руки на поясе, колечко на голове).

- Спина у вас у всех прямая, сейчас идём мы, как солдаты. (Ходьба друг за другом в колонне по одному, колечко в правой руке).

- А теперь перестроение в звенья для выполнения упражнений. (Перестроение в три звена)

**2 ЧАСТЬ. О Р У с колечком**

1. Мы в окошко поглядим и всё на свете разглядим.

Исходное положение (далее И. П.): ноги слегка расставлены, колечко опущено вниз.

1, 3 – согнуть руки в локтях, посмотреть «в окошко» (колечко);

2, 4 – И. П.

(4 – 5 раз).

1. А сейчас, детвора, посмотрим мы по сторонам.

И. П.: ноги на ширине плеч, колечки вытянуты вперёд.

1,3 – поворот вправо (влево);

2, 4 – И.П. (4 – 5 раз).

(по 3 раза в каждую сторону).

1. Вверх колечки мы подняли и, как деревья, закачались.

И. П.: ноги на ширине плеч, колечки поднять вверх.

1, 3 – наклон вправо (влево);

2, 4 – И. П.

(по 3 раза в каждую сторону).

1. А сейчас, малыши, кольцо положим на пол мы.

И. П.: ноги на ширине плеч, колечко перед грудью.

1, 3 – наклон вниз, положить колечко па пол;

2, 4 – И. П.

(4 – 5 раз).

1. Выполним ещё задание, будем делать приседания.

И. П.: ноги слегка расставлены, колечко в опущенных руках.

1, 3 – присед, колечко вытянуть вперёд;

2, 4 – И.П.

(5 раз).

1. А теперь, малыши, будем выполнять прыжки.

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, колечко лежит на полу.

Прыжки вокруг колечка в чередовании с ходьбой.

(12 х 2).

**ИНСТРУКТОР:** - Взяли колечко в правую руку и снова по залу идём друг за другом. (Дети перестраиваются из звеньев в колонну по одному и выполняют ходьбу по залу).

**Основные виды движений.**

**ИНСТРУКТОР:** - А сейчас, мои ребятки, превратитесь вы в зайчаток.

Из кружка в кружок прыжки ловко выполните вы! (Инструктор взмахивает «волшебной палочкой», под музыку происходит «превращение»).

Дети делятся на 2 команды: зайчиков (мальчики) и зайчих (девочки).

На полу змейкой разложены колечки на расстоянии 5 см друг от друга (6 штук). По команде дети начинают по очереди выполнять задание – прыжки из кружка в кружок (2 раза). По окончании задания инструктор отмечает, чья команда быстро и правильно выполняла.

**ИНСТРУКТОР:** - А сейчас, мои зайчатки, превращайтесь вы в ребяток. (Происходит «превращение).

- В круг становитесь, детвора, ждёт вас новая игра!

Инструктор объясняет детям правила игры «Птички в гнёздышках».

**ИНСТРУКТОР:** - Я снова палочкой взмахну и вас всех в птичек превращу! (Под музыку происходит «превращение»).

Колечки разложены по полу. Дети на корточках сидят в колечках – они «птички, сидящие в гнёздышках».

**ИНСТРУКТОР:** - Птички в гнёздышках сидят и по сторонам глядят.

Хочется им полетать и друг с другом поиграть.

Раз, два – вылетайте! Три, четыре – поиграйте!

«Птички вылетают из гнёздышек» и под музыку «летают» по залу. С окончанием музыки инструктор даёт сигнал: - Раз, два, три, четыре, пять –

В гнёздышки летим опять!

Каждый ребёнок должен после сигнала занять своё колечко.

* ***На следующем занятии можно предложить детям другой вариант игры.***

*«Птички сидят в гнёздышках» (как и в первом варианте игры).*

***ИНСТРУКТОР:*** *- Птички – невелички в гнёздышках сидят.*

*Птички – невелички поиграть хотят.*

*Ну – ка, птички, вылетайте!*

*И немного поиграйте!*

*Под музыку «птички летают» по залу. С окончанием музыки инструктор подаёт сигнал: - Налетались, наигрались, птички – невелички.*

*Теперь в гнёздышки летите, гнёзда красные (жёлтые,*

*зелёные) займите!*

*Услышав сигнал, дети должны встать в колечки только красного цвета. После следующего сигнала дети занимают колечки только жёлтые, потом - только зелёные.*

*Инструктор отмечает и хвалит детей, которые правильно и быстро выполняли задания.*

**ИНСТРУКТОР:** - Палочка моя, быстрей «птичек» преврати в детей!

(Происходит «превращение», дети с колечками в руках делают круг).

**ИНСТРУКТОР:** - Вот и всё, детвора! В группу вам идти пора.

Колечки вы свои возьмите их по кругу разложите.

По залу «шагом марш!» пошли, колечки змейкой обошли!

Дети идут друг за другом по кругу, обходя колечки змейкой, и возвращаются в группу.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ С НЕСТАНДАРТНЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО – ИГРОВЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

***Для проведения досуга воспитанники делятся на 2 команды. После каждой эстафеты победители получают: одна команда – флажки, другая – султанчики. В конце досуга дети подсчитывают султанчики и флажки, тем самым определяя победителя.***

***ПОСОБИЯ:*** 2 пары лыж (изготовленные из 1,5 литровых пластиковых бутылок; бутылочки из – под йогурта «Чудо», обклеенные яркой фольгой - 10 штук); султанчики (2 жёлтого цвета, 2 – красного); 2 гимнастические палки; 2 ребристые доски; 2 колпачка; 2 больших ярких конуса - поворотные отметки (сделанные из ватмана и обклеенные яркой фольгой); 2 кольца и 2 квадрата (вырезанные из линолеума, диаметром 50 см); 6плотиков (изготовленные из пластмассовых труб от линолеума, разрезанные вдоль и скреплённые внизу шурупами) – длина 70 см, ширина 40 см; пенёчки (сделанные из майонезных ведёрок) – 12 штук; 2 дорожки (изготовленные из капсул от киндер – сюрприза, длина дорожек 80 см); по 2 подушечки со щебнем, горохом, фасолью (размером 50 х 50); медальки по количеству детей; аудиозапись детских песен.

**Детям в возрасте 5 – 7 лет можно предложить выполнить следующие эстафеты с нестандартным физкультурно – игровым оборудованием:**

* **«Лыжный слалом»** (лыжи изготовлены и 1,5 литровых пластиковых бутылок, в которых вырезаны сверху отверстия для ног ребёнка).

Задача участников соревнований: пройти на «лыжах» змейкой между бутылочками из – под йогурта до поворотной отметки (конуса), обойти конус, вернуться к своей команде и передать эстафету следующему. Лыжными палками здесь служат гимнастические палки.

* **«Поменяй султанчик».**

На расстоянии 2 метров от команд лежат кольца, вырезанные из линолеума (диаметром 50 см). В кольцах лежат султанчики красного цвета. У первых участников команд в руках султанчики жёлтого цвета. По команде дети бегут до кольца, кладут в него султанчик жёлтого цвета, а красный султанчик берут, обегают кольцо и возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Следующий бежит и кладёт в кольцо султанчик жёлтого цвета, берёт красный и передаёт эстафету следующему и так далее, пока все дети не примут участие в эстафете, меняя султанчики.

* **«Бег по ребристой доске с колпачком на голове».**

Задача участников: пробежать по ребристой доске так, чтобы колпачок не упал с головы. Обойдя поворотную отметку, ребёнок бегом возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему.

* **«Переправа».**

С места старта до поворотной отметки (конуса) дети передвигаются, перешагивая из кольца в кольцо (вырезанные из линолеума диаметром 50 см), около поворотной отметки дети меняют кольца на квадраты (вырезанные их линолеума диаметром 50 см) и обратно они передвигаются, перешагивая из квадрата в квадрат, передавая эстафету следующему и т. д.

* **Полоса препятствий:**

- бег по плотикам (изготовлены из пластмассовых труб от линолеума, разрезанных вдоль и скреплённых внизу шурупами; длина 70 см, ширина 40 см) – 3 плотика для каждой команды.

- прыжки через пенёчки (сделанные из майонезных ведёрок; 6 штук для каждой команды).

- бег по дорожке (изготовлена из капсул от киндер – сюрприза, длина дорожки 80 см);

- прыжки по подушечкам со щебнем, горохом, фасолью (размером 50 х 50) – для каждой команды по 3 подушечки. Подушечки лежат на расстоянии 15 см друг от друга. Дети прыгают с подушечки на подушечку, обегают поворотную отметку и бегом возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему участнику.

В конце соревнований дети вместе с инструктором и воспитателем подводят итоги и исполняют танец с нестандартным физкультурно – игровым оборудованием (с гимнастическими палками, султанчиками, с кольцами и квадратами, на «лыжах», на набивных подушечках).

Получив медальки дети возвращаются в группу.