СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ДЕТЬМИ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Тема**: **«Как козлята с Волком подружились»**.

**Цель**: Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.

**Задачи:**

* Совершенствовать навыки разных видов ходьбы (друг за другом, на носочках, на пятках, с остановкой по сигналу);
* Продолжать учить ходить по ограниченной плоскости широким шагом, прыгать с места на двух ногах через широкую ленту, ползать по тоннелю на четвереньках;
* Развивать внимание, координацию движений, равновесие;
* Продолжать включать занятия здоровьесберегающие технологии:

а) гимнастика для глаз, ушей;

б) самомассаж лица, кисти рук;

в) ароматерапия (морская соль);

г) логоритмика

д) упражнения на восстановления дыхания;

е) мимические упражнения;

ж) релаксация

* Упражнять детей перевоплощаться в сказочный образ (козленок), развивать фантазию;
* Воспитывать организованность, дружеские отношения между детьми, умение согласованно действовать в коллективе.

**Оборудование:** жесткие плетенные мячики на каждого ребенка, дорожка с «блинчиками» набитыми разными материалами, лента широкая 1м, тоннель 1,5м, спортивное оборудование, «беговая дорожка», «воздушный шагомер», «степпер», шапочки «козлят», игрушки, мешок для волка, ракушка с морской солью.

**Пропедевтическая работа:** театрализованные этюды, подвижные игры на прогулке, проведение физминуток, упражнение на дыхание, упражнение для глаз, релаксация в течение дня, утренняя гимнастика.

**Ход занятия:**

Дети заходят в зал, здороваются. Садятся на стульчики, делая вид, что спят.

Коза: - Я козочка веселая, люблю своих козлят. Сейчас на базар схожу, но сначала деток разбужу. Козлятки просыпайтесь, скорее улыбайтесь!

Дети встают, потягиваются, выполняя массаж лица.

С добрым утром, глазки! (поглаживают веки глаз)

Вы проснулись?

С добрым утром, ушки! (поглаживают ушки)

Вы проснулись?

С добрым утром, ручки! (поглаживают кисти рук)

Вы проснулись?

С добрым утром, солнце! (руки раскрывают на встречу солнцу )

Я проснулся (улыбаются).

Коза:- Чтобы стать здоровы, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

 Становитесь по порядку

 Дружно делайте зарядку.

Дети берут плетенные мячики, идут друг за другом на носочках, на пятках, с остановкой по сигналу (бубен), построение в 2 колонны.

**Общеразвивающие упражнения.**

Массаж кистей рук:

1. Катать между ладонями мяч;
2. Сжимать/разжимать левой рукой мяч. Д = 4раза;

Красивый мячик Ис.п. о.с.

1. Руки вперед;
2. Руки вверх;
3. Руки в стороны;
4. Руки вниз. Д = 4-5 раз.

Передай мячик: Ис.п. о.с.

1. Руки вперед;
2. Правую руку в сторну;
3. Взять мяч в левую руку и в сторону
4. Ис.п. Д = 4-5 раз.

Спрячь мяч за спину: Ис.п. о.с.

1. Мяч в руках;
2. Руки за спину;
3. Ис.п. руки с мячом вперед.

Присесть с мячиком: Ис.п. о.с.

Руки вперед, присесть, встать, руки опустить. Д = 4-5 раз.

Наклоны: Ис.п. ноги на ширине плеч

Наклонится, положить мяч на пол, выпрямиться. Д = 4-5 раз.

Прыжки на месте, чередуя с ходьбой (30 сек.)

Упражнение на восстановление дыхания «Вижу»

Коза: - Двери крепко закрывайте,

 В домик Волка не пускайте.(Уходит).

Появляется Волк: - Наконец-то вы без мамы, сейчас я пообедаю вами.

Дети убегают на стульчики. Волк видит игрушки, подходит, рассматривает.

Волк: Игрушки! Буду с ними я играть,

 Заберу их у козлят. (собирает игрушки в мешок и уходит).

Появляется Коза: - Что случилось, козлята?

Козлята: - Волк забрал игрушки.

Коза: - А как он открыл наш замок?

Пальчиковые упражнения «Замок»

Мимические упражнения «испуг», «радость», «грусть»

Коза: - Козлята, не грустите, а со мной вы отдохните.

Давайте послушаем звуки леса, они нам подскажут, где живет волк, закрывайте глазки, слушаем (звучит в записи «звуки леса»).

Релаксация: Воспитатель ленточкой проводит, по рукам, ногам детей.

Коза: - На небе светит солнце, давайте покажем, как солнышко с тучками играло. Упражнение для глаз «Солнышко и тучки»

Коза: - Мы сейчас пойдем и Волка найдем, если у него нет друзей, то мы попробуем с ним подружится.

**Основные виды движений**

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Ходьба по предметам с разными наполнителями.
3. Перепрыгивание через широкую ленту «Ручеек»
4. Ползание на четвереньках по тоннелю. Д = 3 раза.

Коза: - Козлятки, когда мы слушали звук леса, то мне птички пропели о том, что когда мы увидим на полянке тренажеры, на которых Волк любит заниматься спортом, значит он где-то рядом.

Вот и тренажеры, давайте и мы попробуем позаниматься на них.

Дети по очереди занимаются на тренажерах. Д = 3 раза.

Упражнение на восстановление дыхания «Одна ноздря».

Коза: - Слышу, слышу, где-то близко рычит Волк. Давайте сделаем массаж ушек, чтобы услышать громко или тихо рычит волк. Массаж ушей.

Рычание волка тихо – тихо – громко (дети отгадывают).

Появляется Волк: - Ох, пока бежал, устали ноги. Сяду подремлю немного. Садится, делает вид, что спит.

Подвижная игра «Волк и козлята»

Коза: - Волк, нельзя забирать игрушки, нужно вежливо попросить. Коза начинает выкладывать из мешка игрушки и находит красивую коробочку, где лежит большая ракушка с морской солью.

Упражнение ароматерапия «Морская соль».

Волк: - Простите меня, я хотел лишь немного поиграть. Я почему такой злой, у меня нет игрушек, нет друзей.

Коза:- Хорошо Волчек, будем с тобой дружить.

Волк знакомится с детьми.

Логоритмика «Прохлопай свое имя».

Коза, Козлята, Волк танцуют танец «Буги-Вуги»

Коза и козлята говорят речевку:

Спорт – ребята очень нужен,

Мы со спортом, крепко дружим,

Спорт – здоровье, спорт – игра,

Физкульт – УРА, УРА, УРА!