

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
«Солнышко» села Лорино»**

**Развлечение «На цветочной поляночке»  
(для среднего дошкольного возраста)**

Инструктор по физическому воспитанию:  
Миннегалиева Л.В.

**С.Лорино  
2015 год**

## **Развлечение «На цветочной поляночке» (для среднего дошкольного возраста)**

**Цель:** повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей.

**Задачи:**

- Упражнять в различных видах ходьбы (на носочках, с высоким подниманием коленей), беге с согласованием движения рук и ног, поднятой головой;
- В перешагивании через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться на месте и с продвижением вперед, поочередно через 4-5 линий (расстояние между которыми 40-50 см);
- В подлезании под препятствие (высотой 50 см), не касаясь руками пола, в группировке;
- В выполнении упражнений на профилактику плоскостопия и осанки;
- Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений;
- Развивать силу, быстроту, ловкость, самостоятельность, выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость.

**Оборудование:** половинки мячей и пластмассовые мячи, «разноцветные ручейки», массажные дорожки, «островки» (игровое пособие), стойки для подлезания, 4 обруча (разных цветов), 3 корзины.

**Индивидуальная работа:** руководитель ФИЗО контролирует качество выполнения движений.

### **Ход развлечения.**

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Мы с вами сегодня отправимся на цветочную полянку.

#### **Вводная часть.**

#### **«Дорожка к озеру»**

На дорожку дружно встали,

Наши ножки зашагали.

*Ходьба обычная.*

Узкий мостик впереди,

На носочки встали мы.

*Ходьба на носочках с поднятыми вверх руками.*

Мы шагаем, мы шагаем,

Ну как, ребята, не устали? Молодцы! Тогда продолжаем путь!

*Медленная ходьба.*

Выше ноги поднимаем.

*Ходьба с высоким подниманием коленей.*

Побежали, побежали,

Никого не обогнали.

*Легкий бег.*

Шагом марш, не спеша,

Как погода хороша.

#### **Основная часть.**

*Дети строятся в круг для выполнения дыхательной гимнастики и ОРУ.*

**Инструктор.** Какой чистый воздух на вашей планете! Давайте подышим.

#### **Дыхательные упражнения.**

- «К нам залетел теплый ветерок». И.п. – о.с. Глубокий вдох, удлиненный выдох с мягким звуком «ха».
- «На нас подул холодный зимний ветер». И.п. – о.с. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».
- «К нам в окно влетела пчела». И.п. – о.с. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

*Каждое упражнение повторяется по 2 раза.*

**Инструктор.** Мы очень дружные, мы любим заниматься физкультурой. Комплекс называется «Веселый ребята».

#### **ОРУ.**

1. «Флюгер». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в сторону. Выполнить повороты в разные стороны.
2. «Приседание». И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – присесть, 2 – встать.
3. «Обруч». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения бедрами.
4. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, руки под головой. Согнуть ноги, приподнять, «покататься» на велосипеде (имитировать движения велосипедиста).
5. «Дотянись!». И.п. – сидя на полу, ноги врозь. Дотянуться до носков.
6. «Зайчик». И.п. – стоя. Прыжки (6-8 раз), чередовать с ходьбой.

### **Инструктор.**

Трудности у нас в пути,  
Надо нам и их пройти.

### **ОВД.**

#### **Полоса препятствий.**

- «Не наступи на змею»
- «Не упади в пропасть»
- «Не замочи ноги»
- «Проползи под лианой»

#### **Подвижная игра.**

На поляне цветут цветы (пластмассовые бутылочки вырезаны в виде цветов). Дети должны бегать вокруг них и по сигналу Инструктора взять один цветок. Кто не успел, тот не играет в течение одной – двух игр.

#### **Игровой массаж для рук.**

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу,  
Поздоровуюсь я с ним  
И вытягивать начну.

*Дети растирают ладони (захватывают каждый палец у основания и круговыми движениями массируют его до ногтевой фаланги).*

Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.

*Дети «моют» руки, складывают пальцы в «замок».*

Выпущу я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.

*Дети перебирают пальцы.*

Молодцы, ребята! А вы любите играть? Давайте поиграем в мою любимую игру.

#### **Заключительная часть.**

**Инструктор.** Я очень рад, что на земле живут дружные, ловкие, выносливые и любознательные дети. К сожалению, нам пора прощаться.

*Инструктор раздает детям подарки.*

Ребята, вам понравилось со мной играть.

*Дети отвечают.*

И мне понравилось с вами играть. До новых встреч, ребята!