

Физдосуг младший дошкольный возраст «Страна Спортландия»

Задачи:

- Развивать у детей скорость, выносливость, ловкость.
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Создать радостное настроение.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с Вами отправляемся в страну Спортландию. Это волшебная страна. Но сначала нужно ответить на вопрос: Для чего нужно заниматься спортом?

Дети: чтобы не болеть, вырасти, быть сильными, здоровыми.

Воспитатель: Готовы отправится? Тогда в путь

Мы шагаем дружно в ряд

Словно маленький отряд - ходьба друг за другом с высоким подниманием колена.

Рассыпаемся как горошинки – бег врассыпную.

Ходьба друг за другом.

Воспитатель: Эта страна веселая и волшебная. Отгадайте загадку и вы сможете превратиться в это животное

Хвост пушистый и усы

Нет приятнее красы

Лапки – мягкие подушки

Кверху – поднятые ушки

Лижет язычком живот

Догадались?

Дети: Это кот.

Воспитатель: повертелись, покружились в котят превратились.

Воспитатель: Вставайте друг за другом.

Ходьба на носочках.

Мы покажем вам немножко

Как ступает тихо кошка

Еле слышно топ-топ-топ
Хвостик книзу оп-оп-оп
Высокие прыжки с ноги на ногу по кругу
Но, подняв свой хвост пушистый
Кошка может быть и быстрой
Прыжки на двух ногах как можно выше
Ввысь бросается отважно
Скок да скок, еще подскок
Бег врассыпную по всему залу

Воспитатель: А вот еще одна загадка:

Маленькая, серенькая
Под полом живет
По ночам скребет. Кто это?

Дети: мышка.

Воспитатель: повертелись, покружились в мышек превратились.
Дальше путь лежит через ручейки, прыгать нужно с места. (*отработка прыжков в длину с места*)
Воспитатель: Посмотрите на пути поваленные деревья, нужно под ними подлезть. Учить группироваться при подлезании под шнурры.

Положили через речку
Очень узкую дощечку
Кот пойдет провалиться
Кошка в воду свалиться
Только мышка перешла
И мышат перевела

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

Воспитатель: Вы, наверное, устали? Предлагаю поиграть в игру «*Кот и мыши*».

Цель: учить бегать врассыпную, не наталкиваясь.

Мышка вылезла из норки
Мышка очень хочет есть
Нет ли где засохшей корки,
Может в кухне корка есть,
А на кухне возле шкафа
Видит мышка – чья-то лапа.
Лапа рыжая, когти острые
Эй, мышка, не зевай
Поскорее убегай.

Убегай из этих мест, а то котик тебя съест.

Воспитатель:
Повертелись, покружились и в ребяток превратились
- Ребята, вам понравилось играть с кошечкой?
(Ответы детей)
А нам пора возвращаться.