

## **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 отправиться? 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 шнуры.

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:

Повернулись, покружились и в ребяток превратились

- Ребята, вам понравилось играть с кошечкой?

(Ответы детей)

А нам пора возвращаться.