***Государственное учреждение образования «Детский сад №108 г. Минска»***

**Сценарий физкультурного досуга**

**«Джунгли»**

**для воспитанников старшей группы**

**5 - 6 лет.**



Подготовила руководитель физического воспитания

первой квалификационной категории

Звонарева Татьяна Владимировна

Минск 2022

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей, удовлетворять потребность детей в движении, совершенствовать функциональные возможности организма.

2. Закреплять функцию равновесия с использованием балансировочных подушек, воспитывать физические качества.

3.Формировать у детей выразительность движений, положительные эмоции и дружелюбие, потребность в здоровом образе жизни.

**Место проведения:** физкультурный зал (украшен в стиле джунглей)

**Оборудование:** музыкальный центр, флэш-накопитель с музыкой, юбочки из ленточек (по количеству детей), балансировочные подушки по количеству детей , 2 подушки-черепахи, 2 игрушки крокодилов, 1 игрушка папуас, ленточки, гимнастические палки, 2 гимнастических мата, мешочки с песком (по количеству детей), корзина.

**Ход мероприятия:**

**Вводная часть (5 мин):**

1.Дети входят в физкультурный зал под музыку («Джунгли зовут») и строятся в одну шеренгу.

**Ведущий:** Здравствуйте ребята. Сегодня я приглашаю вас отправиться в необычное путешествие, в Африку, в самые заросли непроходимых джунглей. Но прежде чем мы отправимся в путь нам нужно превратиться в жителей Африки племя Тумбу-Юмбу. Звучит музыка – дети одевают юбочки, помогает им в этом воспитатель.

**Ведущий:** Теперь мы отправимся в джунгли на поиски свободной полянки, чтобы разбить там свой лагерь. По музыку «Тумба-Юмба»

2. Ходьба в колонне по одному друг за другом с координацией движений рук и ног, с изменением длинны шага, темпа ходьбы, боковым приставным шагом, в полуприседе, скрестным шагом, выпадами, «паучки» - И.П. на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты и стоят впереди. Поднимаем туловище и идем ногами вперед, по сигналу свистка идем назад. Из колонны по одному беремся за руки образуем круг, идем приставными шагами, по сигналу идем в другую сторону. По сигналу дети становятся на балансиры и продолжают выполнять шаги на месте и дыхательные упражнения.

**Основная часть (25 мин):**

1. ОРУ с балансирами:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | И.П. – в ходьбе лицом к балансиру1-2- приставной шаг правой на балансир, руки руки попеременно сгибаются в локтях;3-4 – обратно, и.п.5-6 – то же с другой ноги. | 5-6 раз | Удерживать равновесие на балансире, Спина прямая |
| 2. | И.П. – о.с. справа от балансира1-2- приставной шаг левой на балансир , руки руки попеременно сгибаются в локтях;3-4 – обратно, и.п.5-6 – то же с другой ноги. | 5-6 раз | Удерживать равновесие.Смотреть вперед |
| 3. | И.П. – о.с. слева от балансира1-2- приставной шаг правой на балансир , руки руки попеременно сгибаются в локтях;3-4 – обратно, и.п.5-6 – то же с другой ноги. | 5-6 раз | Удерживать равновесие.Смотреть вперед |
| 4. | И.П. – стойка на балансире.1-2-шаги на балансире, руки через стороны вверх | 5-6 раз | Глубокий вдох  |
| 5. | «Самолетик»И.П. – о.с. лицом к балансиру1-2- встать на балансир, руки в стороны.3-4- наклоняться вправо, влево, вперед.5 - и.п. | 3-4 раза | Удерживать равновесие.Смотреть вперед |
| 6.  | «Барабан»И.П. сед на полу перед балансиром, ноги врозь.1-4 стучать руками по балансиру. | 5-6 раз | Спина прямая. |
| 7. | И.П. упор сидя сзади на балансире, согнув ноги1- разогнуть ноги вверх2-согнуть ноги3-держать4-и.п. | 5-6 раз | Руки на полу, таз на балансире |
| 8. | И.П. –то же 1- принять упор лежа сзади на балансире, согнув ноги2-3 держать 4- и.п. | 5-6 раз | Таз поднять выше, смотреть вперед, расслабиться. |
| 9. | И.п. – сед на балансире согнув ноги скрестно, руки на поясе.1-4 – круговые вращения тазом вправо,5-8 – то же в другую сторону. | 5-6 раз | Медленно |
| 10. | И.П. – сед на балансире, руки на поясе1- принять сед углом, руки в стороны2-3 – держать4 – и.п. | 5-6 раз | Ноги прямые, не наклоняться назад. Расслабиться. |
| 11. | Дыхательные упражнения. И.П. – о.с. на балансире 1-2 - поднять руки вверх – вдох.3-4 – опускать руки вниз – выдох.ОМУ- 5-6 раз.  | 5-6 раз | Глубокий вдох и выдох. |

**Ведущий:** Вот мы и пришли на полянку, здесь мы разобьем свой лагерь. Давайте насобираем палок и разведем костер.

1-ое задание. Воспитанники по команде руководителя складыват баласиры цепочкой, выполняют сед на балансирах ноги врозь, первый ребенок поднимает с пола гимнастическую палку и передает ее над головой, сзади сидящему на балансире ребенку, вся колона передаем палку над головой, последний ребенок складывает палки на пол. По окончании задания передаем в обратную сторону.

**Ведущий:** Вот мы и развели костер, теперь пришла пора прогуляться по джунглям и добыть себе еду. Перед нами 2 пальмы, а на них растут? Правильно кокосы.

2-ое задание Воспитанники строятся в две команды и по сигналу руководителя шагают по балансирам до шведской стенки, поднимаются по шведской стенке и срывают 1 кокос, спускаются вниз, возвращаются в свою команду, передавая эстафету следующему участнику, строятся в конец колонны.

**Ведущий:** Пока мы добывали еду, в наш лагерь приползли незваные гости – крокодилы. Надо их прогнать.

3-ее задание: Построившись в две команды дети подбегают к балансиру, становятся на его, и бросают мешочек с песком в крокодилов.

**Ведущий:** Молодцы ребята, хорошо справились с заданием, вы не боялись крокодилов? Тогда вперед на полосу препятствий.

4-ое задание: По команде руководителя дети по очереди садятся на черепаху и отталкиваясь ногами скользят между балансирами. Возвращаются обратно бегом, взяв черепаху в руки по двум удавам и по балансирам. Передают черепаху следующему в колонне.

Звучит музыка входит Папуас.

**Папуас:** Здравствуйте ребята. Сегодня не спокойно в джунглях. Куда-то пропали мои ручные крокодилы! Вы их не видели? Надеюсь, вы их не обижали? Они очень ранимые. Я, Папуас - хранитель книги джунглей. И подготовил для вас загадки. Устраивайтесь поудобнее вокруг меня.

5-ое задание. Воспитанники садятся на балансирах вокруг Папуаса. Папуас загадывает свои загадки из африканской книги.

**Ведущий:** Молодцы ребята, разгадали все загадки.А сейчас давайте научим Папуаса играть в нашу любимую игру:

**Заключительная часть (5 мин):**

***Подвижная игр: «Воздух, Вода, Земля»***

Воспитанники передвигаются по залу в свободном темпе, вокруг балансиров, и по команде руководителя «Воздух» - становятся двумя ногами на любой свободный балансир и удерживают равновесие, руки в стороны. По команде «Вода» - выполняют сед углом на балансире, руки в стороны и удерживают равновесие, по команде «Земля» - присед на балансире, держась руками за балансир, удерживая равновесие.

Дыхательные упражнения.

И.П. – о.с. на балансире

1-2 - поднять руки вверх – вдох.

3-4 – опускать руки вниз – выдох.

ОМУ- 5-6 раз. Глубокий вдох и выдох.

**Папуас:** Спасибо ребята мне игра ваша очень понравилась, теперь буду играть вместе с крокодилами. Но мне пора идти в свое племя. Но сперва я угощу вас – апельсинами, вкусными и полезными.

Папуас вручает ребятам апельсины. Ребята прощаются с Папуасом, Папуас уходит.

**Ведущий:** Вот и закончилось наше путешествие в дикие, непроходимые и вечнозеленые леса. Вот мы и вернулись в детский сад. Мы с вами погуляли по джунглям, встретили крокодилов, насобирали полную корзину кокосов. Сейчас мы пойдем в группу, где полакомимся апельсинами.

Дети в колонне по одному идут в обход по залу, под музыку выходят из зала.