Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

## *Физкультурный досуг «Поможем Герде»*

## */Подготовительная группа/*

## 

Воспитатель: Вялова М.А.

**Задачи**: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту; укреплять здоровье детей; развивать образное воображение; создать у детей бодрое настроение, радость и удовлетворение своими действиями.

**Оборудование**: четыре дуги (высота - 50 см), к которым привязаны колокольчики; четыре кубика (высота - 15 см); четыре гимнастические палки; наклонная доска; мешочки с песком - по количеству детей; верёвка; привязанная к двум стойкам, на которую привязаны 5 колокольчиков; обручи; снежинка с написанным на ней письмом; аудиозаписи.

### Ход досуга

Дети входят в зал под музыку Чайковского «Щелкунчик» и строятся полукругом в центре.

**Воспитатель:** Ребята, наверное, многие из вас читали или смотрели по телевизору замечательную сказку Андерсена «Снежная королева». Вы помните, как звали главных героев? Правильно, Кай и Герда. Они жили со своей бабушкой. Все было бы хорошо, но вот пропал брат Герды, Кай. Его похитила Снежная королева и унесла к себе, в Лапландию, в ледяной дворец. Герда хотела тут же отправиться на поиски брата, но не могла оставить старенькую бабушку дома одну. Прослышав о том, что вы такие ловкие и смелые и всегда готовы прийти на помощь любому, Герда решила обратиться к вам за помощью. Что вы ей ответите?

**Дети**. Мы поможем Герде.

**Воспитатель:** И так, мы отправляемся на поиски Кая.

1. **«Снежный лабиринт»**

 «А вот и первое препятствие. У нас на пути огромные сугробы. Придется пробираться по снежным лабиринтам ползком. Смотрите, не задевайте потолок и стены, а то снег обрушится на вас и засыплет проход». (Ползание под дугами на четвереньках.)

1. **«Сугробы»** «Много снега намело этой зимой и дальше на пути нам встречаются высокие сугробы. Но надеюсь, что и эти сугробы мы преодолеем». (Ползание на четвереньках в средней позиции задним ходом. Ползание на четвереньках в высокой позиции.)
2. **«Снежное поле»** «Наконец-то перед нами ровное снежное поле, можно двигаться в полный рост». (Ходьба друг за другом по заданию воспитателя.)

**Воспитатель:** Но что это? (Звучит аудиозапись «Ветер» из серии «Звуки природы.) Снежная королева послала своих помощников Вьюгу и Метель, задержать нас.

Давайте превратимся в снежинки и перехитрим помощников Снежной королевы». (Звучит пьеса «К Элизе» Л. Бетховена.)

**1. «Снежинки просыпаются, оглядывают себя».**

И. п. - основная стойка.

1 - повороты головы вправо;

2 - влево;

3 - вверх;

4 - вниз (4 раза).

**2. «Снежинки расправляют лучики».**

И. п. - основная стойка.

1-4 - постепенное поднимание рук в стороны- вверх;

5-8 - постепенное опускание рук в стороны- вниз (4 раза).

**3**. **«Снежинки хвастаются».**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4 - поворот туловища влево (4 раза).

**4.** **«Закружила вьюга снежинки и нежданно утихла».**

И. п. - основная стойка.

1-4 - поднять руки вверх и покружиться на месте;

5-6 - присесть;

7-8 - и. п. (4 раза).

1. **«Торосы»**

«Посмотрите, Вьюга принесла нас на берег океана. Вдалеке видны торосы - ледовые нагромождения. Думаю, что они нас не остановят».

(Ходьба с преодолением препятствий /кубы высотой 15 см/).

1. **«Лед»** «Смотрите, трещины во льду. Будьте осторожны! Это все козни Снежной королевы». (Прыжки боком через гимнастические палки.)
2. **«Тропа»** «Чтобы попасть в Ледяной замок, нужно уметь сохранять равновесие». (Ходьба с мешочком на голове по наклонной доске.)

**Воспитатель:** «Вот мы и добрались. Смотрите, какая необычная снежинка! Да на ней что-то написано! (Читает под музыку Вивальди «Зима».)

«Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы пожаловали ко мне во дворец. Я еще никогда не встречала таких смелых и отважных ребят. Так и быть, я отпущу Кая к его сестре и бабушке, но сначала вы должны снять с него волшебные чары и оживить ледяное сердце. А поможет вам в этом звон волшебных колокольчиков. Сделайте так, чтобы они зазвонили. Снежная

королева».

1. **«Колокольчик»** Подпрыгивание в высоту с разбега, стараясь достать колокольчики, подвешенные на стойке.

**Воспитатель:** «Молодцы, помогли Каю. Он теперь мчится на оленьей упряжке к своей сестре Герде и бабушке. Но нам ещё надо выбраться из этого Ледяного замка. Как же это сделать? Посмотрите, в письме еще что-то написано». (Читает письмо дальше.)

«Для того чтобы выбраться из моего Королевства, нужно быть очень внимательным. Того, кто не сумеет выполнить движения, которые я вам описала, я оставлю у себя. Всё нужно сделать с первого раза. Я наблюдаю за вами в своё волшебное зеркало».

**8.Танцевальные движения** под песню «Где-то на белом свете»

**1.** «Осмотрись вокруг».

И. п. - основная стойка.

1 - поворот головы вправо;

2 - влево (4 раза).

**2.** «Дует сильный ветер, попробуйте устоять».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — наклоны туловища вправо;

3-4 - влево (4 раза).

**3.** «Ветер становится ещё сильнее и не даёт вам идти».

И. п. - то же.

1-2 - наклон туловища вперед;

3-4 - назад (4 раза).

4. «Замёрзли? Погрейтесь немного».

И. п. - основная стойка.

1-4 - прыжки на месте на двух ногах, обхватив себя руками за плечи;

* 1. - ходьба на месте (4 раза).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Выполнили все задания Снежной королевы. Теперь мы свободны и можем отправляться домой. В путь! Добраться нам помогут быстрые северные олени.

**9.« Северные олени»** Бег парами, держа обруч одной рукой.

( Под песню «Увезу тебя я в тундру»)

Спокойная ходьба.

**Воспитатель:** Вот мы и вернулись домой!

Дети выходят под музыку из зала