**Цель.**

Развивать физические качества, координацию движений, навыки ориентирования в пространстве, общую и мелкую моторику.

**Материал и оборудование**

Мешочек с песком. Дуги. Мяч. Болото – зеленое покрывало, на котором выложены искусственные кувшинки, большие и маленькие кочки (полусферы), разбросаны предметы посуды. Костюм бабушки Федоры.

*Дети строятся в зале. Раздается стук в дверь. Входит бабушка Федора (воспитатель)*

**Бабушка Федора**. Здравствуйте, ребята! Это детский сад? *(Да.)* Наконец-то я добралась! Меня зовут бабушка Федора. Вы меня знаете? *(Ответы детей.)* У меня случилась беда, посуда сбежала от меня.

Мне говорили, что вы смелые и сильные и всегда готовы прийти на помощь.

**Воспитатель по физической культуре (далее воспитатель**). Поможем бабушке Федоре? *(Да!)* Отправляемся на поиски посуды.

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)*

Мы, ребята из детсада,

Отправляемся в поход.

По тропинке мы пойдем,

И посуду мы найдем.

*(Обычная ходьба.)*

Вот приветствие – трава.

До чего же высока!

Выше ноги поднимаем,

По густой траве шагаем.

*(Ходьба с высоким подниманием коленей.)*

По тропинке вновь шагаем

И ручей в пути встречаем.

Мы по камешкам пойдем,

В воду мы не упадем.

*(Ходьба по мешочкам.)*

У ручья мы постоим,

Отдохнем и побежим.

*(Обычный бег.)*

Спины мы свои согнем,

Под кустами проползем,

*(Пролезают под дугами.)*

Вот и лес.Его пройдем,

На полянку попадем.

*(Обычная ходьба)*

**Воспитатель.**

Прошли мы очень долгий путь,

Теперь пора нам отдохнуть!

Дети садятся на траву и отдыхают. Слушают фонограмму «Пение птиц»

**Воспитатель.**Мы немного отдохнули.Пора в путь на поиски посуды бабушки Федоры.

*Дети строятся в колонну.Выполняют движения в соответствии с текстом,который произносит воспитатель.*

На носочки мы встаем

И красиво так идем.

*(Ходьба на носках,руки вверх.)*

Раз,два,три – правильно дыши.

Спину прямо держи и на пяточках иди.

*(Ходьба на пятках,руки вперед,кисти сжаты в кулаки.)*

Мы на пяточки встаем,

На носок переступаем.

Легко поступью идем,

Вслух тихонечко считаем.

*(Перекаты с пятки на носок при ходьбе.)*

*Подходят к болоту.*

**Бабушка Федора.**Что-то сыро здесь, и мне кажется,я слышу кваканье лягушек.Не на болото ли мы забрели?

**Воспитатель.**

Здесь земля как будто тесто.

Здесь осока,кочки,мхи.

Нет опоры для ноги.

Что же делать нам ребята?

Как болото перейти?

**Бабушка Федора.** Рядом с кочкой я вижу тарелку,а вон там,по-моему,виднеетсякувшинчик.Так вот где заблудилась моя посуда!Она попала в болото и не смогла выбраться.Ребята,как же вы её достанете?

**Воспитатель.**Конечно, им будет трудно.Но ребята смелые и ловкие.Перепрыгивая с кочки на кочку, друг за другом проходят по бревну, чтобы не попасть в топкое болото, они соберут всю посуду.

**Бабушка Федора.**Бедная моя посуда!Она будет рада избавлению из болотного плена.Только,пожалуйста,называйте её ласково,когда будете доставать. Она такая несчастная,испуганная!

**Дети.**Не волнуйся,бабушка Федора, мы освободим посуду из плена и принесем её тебе.

**Воспитатель.**Перед таким ответственным делом разомнемся.

*Выполняется* ***подвижная игра «Лягушата».***

Лягушата на болоте живут,

*(Маршируют.)*

Лягушата дружно песни поют:

*(Перекат с пятки на носок.)*

-Ква-ква,сидим на кочке,

*(Приседают, встают.)*

Ква-ква,вокруг цветочки.

*(Разводят руки в стороны.)*

Ква-ква,комарика поймали,

*(Хлопают над головой.)*

Ква-ква,другого увидали.

*(Хлопают перед собой.)*

Кто-то по болоту идет?

*(Маршируют.)*

Кто-то носом воду клюёт?

*(Кивают головой.)*

Это цапля!Эй,ребята!

*(Взмахивают руками.)*

Плюх – и скрылись лягушата.

*(Подпрыгивают и приседают.)*

**Воспитатель.** Итак, за дело!Вы должны добраться по кочкам до посуды, взять её, вернуться и отдать бабушке Федоре.

**Воспитатель.** Вы отлично справились с трудным заданием. Восстановите дыхание.

*Выполняются* ***дыхательные упражнения*** *(по методике Б.Толкачева).*

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Как солнце горячо

Пекло дневной порою!

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот.

Теперь – на облака.

И остановимся пока.

**Воспитатель.** Бабушка Федора, ребята нашли всю твою посуду. Для этого им пришлось преодолеть много препятствий, даже пройти черезопасное болото.Ты довольна?

**Бабушка Федора.**Вы такие смелые и ловкие!Спасибо вам за помощь.Одна я ни за что не смогла бы найти свою посуду.Сейчас пойду домой,её отмою и расставлюпо полкам.А вас я приглашаюв гости.До свидания!

**Воспитатель.**До свидания,бабушка Федора!Мы всегда готовы прийти на помощь.

*Дети прощаются с бабушкой Федорой, благодарят за приглашение и идут в группу.*

Конспект по физкультурно-оздоровительной работе

«Поможем бабушке Федоре»

Подготовительная группа №10

Воспитатели:Горских Е. Вл.,

Рассолова В.П.

МДОУ №45 «Рябинка»

2012 г