

Сценарий спортивного досуга в старшей группе, тема: «Туристы»

Программное содержание:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Доставить детям радость от участия в «походе».

Ход занятия:

Дети с рюкзаками за плечами друг за другом входят в физкультурный зал под детскую песенку « Вместе весело шагать.» (муз. Шаинского).

Ведущий:

Спорт ребята очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – здоровье, спорт - помощник,
Спорт – игра, физкульт – ура!

- Туристы в шеренгу становись! Сейчас мы с вами потренируем ноги, чтобы быть сильными, выносливыми. Дети идут в колонне по одному. Проводится вводная часть:

Ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки произвольно, ходьба с высоким подниманием колен; бег с высоким подниманием колен, с захлестом. Остановились. Встали в круг.

Ведущий:

Ребята мы с вами попали в густой лес, где много зверей. (делаем О.Р.У. в кругу)

Мишка чешет спинку о дерево.

/и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, плечи попеременно вверх – вниз, затем одновременно – вверх-вниз/

Белка собирает орешки.

/и.п. ноги на ширине плеч, руки вверх – вниз попеременно/

Лисичка потянулась, греется на солнышке. Выгибает спинку.

/и. п. ноги на ширине плеч – наклоны вперед, колени не сгибать/

Рядом лисята играют в прятки.

/и.п. – ноги на ширине плеч, приседание/

Волчата проснулись и тоже начали играть.

/и.п. стоя на коленях и ладонях поднимать выпрямленные ноги вверх попеременно/

Зайчата испугались волчат и запрыгали в разные стороны, чтобы замести следы.

/повернулись друг за другом, прыжки вправо – влево с продвижением вперед/

Ёжик увидел нас. Испугался и решил нас прогнать.

/упражнение на дыхание/

- Ребята, вот и первый привал. Давайте отдохнем немного. Теперь вы готовы к трудному походу.

Подвижная игра «Весёлый поход»

Дети рассматривают карту, где указан маршрут. Взрослый дает пояснения:

- сначала нам предстоит пройти по горной дороге

/ходьба по гимнастической скамейке/

- затем перейти через болото

/прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед/

- пройти под густо растущим кустарником

/подлезание под дугами/

- пройти по узкой извилистой тропинке

/ходьба по канату приставным шагом/

- преодолеть самую высокую гору.

/лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет/

Дети преодолевают препятствие.

/возможно несколько раз/

- Вот и привал. Давайте отдохнем и немного поиграем.

Игра-эстафета «Кто быстрее принесет картошку»

Из своих рюкзачков дети достают сырую картошку /по количеству детей/, 2-3 котелка, 2-3 ведерка /по количеству команд/.

Игра «Угадай вид спорта»

Ведущий показывает характерные движения популярных видов спорта (бег, плавание, футбол и другие), а команды пытаются угадать.

Ребята, нам пора возвращаться домой. Вспомним любимую песню и в путь./заключительная ходьба под музыку Шаинского «Вместе весело шагать». Дети по желанию подпевают.