

Спортивное развлечение для старшего дошкольного возраста «Туристический поход»

Цель: Формировать здоровый образ жизни посредством спортивного развлечения.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- расширять представления детей о положительном воздействии физкультуры на организм;
- обучать командной игре.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость;

Воспитательные:

- воспитывать желание заниматься физической культурой;
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку, сопереживание.

Оборудование:

Корзины – 2 шт.;

Гимнастические палки — 2шт.

Мячи малые – по количеству участников

Мячи большого диаметра – 2 шт.

Мяч теннисный – 2 шт.

Ложка столовая – 2 шт

Музыкальное оформление: современная ритмичная музыка для разминки, музыкальное сопровождение для конкурсов, фанфары.

Ход развлечения:

Инструктор: Ребята, а хотите мы сегодня с вами отправимся в туристический поход? Для этого нам нужно взять с собой крепкое здоровье, силу, выносливость, дружбу и хорошее настроение!

Ходьба по кругу в колонне по одному:

Друг за другом мы пойдем,

Всех ребят с собой возьмем!

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом:

А теперь по мостику мелкими шагами,

Чтобы не упасть в ручей и вернуться к маме.

Спуск и подъем по ступеням лестницы:

Нам с горы спуститься надо и взойти обратно,

Путешествовать всем вместе очень нам приятно!

Бег врассыпную:

*Между елкой и сосной пробежим скорей с тобой,
Не столкнемся мы друг с другом и опять пойдём по кругу.
Ходьба в колонне по одному. Остановка в кругу.
Остановимся в кругу на лесной полянке,
Разомнемся я и ты вместе спозаранку.*

Инструктор: Посмотрите-ка, ребята! Мы с вами оказались на лесной спортивной площадке! Здесь и большая поляна для соревнований есть и даже табло на дереве висит! Будем соревноваться? Но сначала нам необходимо размяться!

Разминка под музыку (спортивно-танцевальные движения)

На полянке чем заняться?

Конечно же – соревноваться!

Дети разбиваются на две команды, придумывают названия. Названия команд записываются на табло.

Эстафета «Мяч соседу» — первый участник отбивает мяч об пол, ловит его и передает соседу, тот отбивает об пол, ловит, передает дальше и так далее, последний участник отбивает мяч, ловит его и поднимает в вверх.

Эстафета «Передай флажок» — участники друг за другом по очереди с флажком бегут до ориентира и обратно, передают флажок следующему участнику.

Эстафета «Соберем шишки» — на противоположной от команд стороне зала разложены маленькие мячи. Каждый из участников по очереди должен добежать до них, взять один мяч (шишку), прибежать и положить в корзину.

Эстафета «Пронеси – не урони!» — участники друг за другом по очереди проносят в ложке теннисный мячик (яйцо), стараясь не уронить (не разбить), обегают вокруг кегли, возвращаются и передают ложку с мячом следующему участнику.

Эстафета «Чики-чики-чикалочки, едут дети на палочке» — первый участник верхом на гимнастической палке скачет до ориентира и обратно, передает палку следующему участнику.

Итоги подводятся после каждой эстафеты. Победившей команде зачисляется балл, который фиксируется на табло. В конце соревнований оглашается общий итог. (считаем баллы вместе с детьми) Выигрывает та команда, которая набрала больше баллов.

Инструктор:

Вот пришла пора расстаться, но не будем унывать

Надо в садик возвращаться и с друзьями поиграть!

А я знаю короткий путь обратно в наш детский сад!

Нужно высоко подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши и повернуться вокруг себя.

Вот мы и вернулись из туристического похода. А за то, что все были дружными, ловкими и смелыми, быстрыми, умелыми я хочу вручить всем медали с надписью «Молодец!» (вручаются медали)

Дети под музыку уходят в группу.