

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

для детей старшего дошкольного возраста

ЮНЫЕ ТУРИСТЫ

Ковалева Е.В., инструктор по физической культуре
Михаленко О.Н., инструктор по физической культуре

Задачи: Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений при перелезании и подлезании через препятствия; продолжать учить прыжкам в высоту с места, научить двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, массажная дорожка, мат, дуга, мягкие модули разных форм.

Музыкальное сопровождение: звуки горящего костра, песни «У похода есть начало, а конца похода нет», «Между нами дикарями».

Ход занятия

Организационный этап (4-5 мин)

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

- Ребята, вы знаете, кто такие туристы? Вы бы хотели стать юными туристами? Чтобы ими стать, нужно преодолеть все препятствия в сегодняшнем походе. Вы готовы?

Звучит песня «У похода есть начало, а конца похода нет».

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны.

- По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем.

Ходьба, высоко поднимая колени.

- Чтоб не сбиться в пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти.

Ходьба в приседе, руки на колени.

- Кусты на пути, в приседе необходимо пройти.

Подскоки с рывками рук. Прогоним стаю с комарами - разводим руки рывками.

Бег в среднем темпе.

- На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути
(переходим на бег)

Бег с изменением темпа в гору (в медленном темпе), с горы (в быстр. темпе)

- А сейчас задание на внимание.

Бег с изменением направления (по хлопку, повернуться и бежать в другую сторону)

Бег с подпрыгиванием до руки.

- В пути никто не отстал? Каждый рукой, мою руку достал.

Ходьба, упражнения на дыхание.

- Вот и вышли на дорожку, хоть устали мы немножко.

Перестроение в пары.

Основная часть (20 минут)

Общеукрепляющие упражнения в парах.

- Туристы должны быть сильными и выносливыми, уметь действовать согласованно, дружно, уметь помогать друг другу, и сейчас мы выполним упражнения в парах.

1. И.п. – основная стойка лицом друг к другу взявшись за руки (руки внизу), ноги на ширине плеч. Повороты головы 1-2 вправо, 3-4 влево (6 раз)

2. И.п. – то же. 1-поднять плечи вверх; 2-опустить вниз (6 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 опустить вниз (6 раз).

4. И.п. – то же, руки в стороны (лодочкой). 1-наклон вправо, 2-исходное положение, 3-наклон влево, 4-исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки, руки перед собой, ноги на ширине плеч. Приседания «насос» (8 раз).

6. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Синхронные прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений (Полоса препятствий)

Звучит песня «Между нами дикарями».

1. Ходьба по гимнастической скамейке: пройти по гимнастической скамейке проставляя пятку одной ноги к пальцам другой ноги, прыжок со скамейки на мат с приземлением на полусогнутые ноги.

2. Ходьба по рельефной дорожке.

3. Ходьба по кочкам.

4. Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола.

5. Прыжки вверх: перепрыгивание через гимнастическую палку из исходного положения стоя на месте.

- Ребята, вы прошли сложную полосу препятствий, и пришли к месту привала, туристы на привале разводят костер, играют, отдыхают.

Подвижная игра: «Ловишки».

Заключительная часть. (4-5 минут)

- Настало время отдохнуть.

Релаксация «Сон на полянке»

Дети садятся в позу «лотоса», опускают головы – «засыпают» под звуки горящего костра.

Воспитатель: Сейчас вам всем снится один и тот же сон. В этом сне вы сидите на лесной полянке вокруг костра, видите, как заходит солнышко, в лесу темнеет, слышится треск дров в костре. А вы отдыхаете и восстанавливаете силы после долгого похода. Дышите глубоко: вдох через нос, выдох через рот. На счёт 1, 2, 3 дети просыпаются и встают.

Итог.

Возвращаемся в детский сад.

Дети произносят заключительные слова – девиз:

Мы вернулись из похода,

Нам ленился не охота.

Со спортом дружит детвора,

Крикнем дружно Физкульт – ура!

Использованная литература

1. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ Н.М. Соломенникова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 135с.
2. Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М. –С. 66 – 69