

## **Спортивный досуг «Гуляем по родному краю»**

Воспитатель: - Сегодня мы отправимся в поход по нашему краю.

- Путешественники, в шеренгу становись! Сейчас мы с вами потренируем ноги, чтобы быть сильными и выносливыми.

**Дети идут в колонне по одному.**

**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.**

Воспитатель: - Ребята, мы с вами попали в густой лес, где много зверей (делают О. Р. У. в кругу)

### **1. Мишка чешет спинку о дерево**

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

### **2. Белка собирает орешки**

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

### **3. Лисичка потянулась, греется на солнышке. Выгибает спинку**

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

### **4. Рядом лисята играют в прятки**

(и. п. – ноги на ширине плеч, приседание).

### **5. Волчата проснулись и тоже начали играть**

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

### **6. Зайчата испугались волчат и запрыгали в разные стороны**

(прыжки вправо – влево).

### **7. Ёжик увидел нас. Испугался и решил нас прогнать**

(упражнение на дыхание).

- Ребята, вот и первый привал. Давайте отдохнем и сделаем переключку – проверим, никто не отстал?

**Дети встают в одну шеренгу. Воспитатель поочередно кидает мяч каждому ребенку, дети, возвращая мяч, называют свое имя.**

- Никто не отстал! Мы отдохнули, и будем продолжать наш поход.

- В нашем крае есть возвышенности, овраги, реки, болота, леса и поля.

- Сначала нам предстоит пройти по мосту через овраг.

**(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);**

- забраться на горку

**(лазание по гимнастической стенке)**

- Мы дошли до речки. Нужно её переплыть.

**Дети встают в колонну друг за другом и передают мяч вытянутыми руками от первого до последнего, а затем прокатывают между ног от последнего к первому, имитируя волны.**

- У нас привал. Надо немного подкрепиться. Будем печь картошку.

Разделимся на 2 команды и посмотрим, чья команда быстрее побросает картошку в костер.

**(У каждой команды в корзинке маленькие мячи. Дети по очереди бегут и кладут мячик в обруч).**

- В лесах нашего края много ягод и грибов. Сейчас посмотрим, чья команда соберет больше.

**По залу разбросаны кубики, дети собирают их в обруч для своей команды.**

Издавна наши бабушки и дедушки любили играть в народные игры, водить хороводы, Я вам предлагаю сыграть в игру «Ручеек».

**Игра «Ручеек».**

Наша прогулка заканчивается, пора возвращаться домой.

**Дети «паровозиком» оббегают вокруг зала и возвращаются в группу.**