

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.