ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Управление образования Администрации Ленинского района

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение - детский сад № 419**

**(МБДОУ – детский сад № 419)**

ул. Фурманова, 21 г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620142, ОГРН 1069671010584,

ИНН/КПП 6671184692/667101001, тел:+7(343) 257-12-35, e-mail: detsad419@mail.ru, [www.419.tvoysadik.ru](http://www.419.tvoysadik.ru)

Досуг по физическому развитию в старшей группе

 «Мы туристы»

Составила: Катаева Д.А.

Цель:

1. Привитие детям интереса к туристическим походам.

1. Повышение интереса к физической культуре.

2. Обучение не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

3. Укрепление здоровья у детей, развитие подвижности, сноровки, ловкости

Задачи:

1. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость, координацию движений.

2. Воспитывать бережное отношение к природе.

3. Закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыжках в высоту с разбега, формировать мышечно-двигательные навыки

4. Способствовать формированию осанки, укреплять мышцы бедра, плечевого пояса. Способствовать улучшению работы щитовидной железы, улучшить кровоснабжение мозга, глаз и кожи лица, налаживанию пищеварения. профилактика болезней лёгких и бронхов.

Оборудование:

- мешочки с песком *(по количеству детей)*

- мяч резиновый средний *(2)*

- обручи *(6)*

- эстафетные палочки *(2)*

- цветные мячики *(для игры самый внимательный)*

Технические средства обучения:

- диск с **весёлой музыкой**.

Форма организации

- развлечение.

Воспитатель: Ребята, есть люди, которые любят проводить своё свободное время на природе. С рюкзаком за плечами они отправляются в лес, в горы, плывут по реке, узнавая много нового и интересного. Таких людей называют ………. (туристами). Сегодня мы тоже отправимся с вами в маленький поход.

Закрываем все глаза и считаем до 5. Один, два, три, четыре, пять начинаем мы мечтать. Превратились мы в туристов, чтобы весело играть. Открыли все глазки и вот мы с вами и в лесу. Тихо в лесу. Только что прошёл дождь, с мокрых веточек капают капельки.

**1**. И. п ноги на ширине плеч, руки перед собой

1-2 попеременное сгибание, разгибание кистей *«Кап –кап-кап»*

*Повторить 7-8 раз*

Сухие, сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами.

**2**. И. п. ноги вместе, руки в стороны

1-2 сгибание разгибание рук. в локтевом суставе

3-4 приседания

*Повторить 7-8 раз*

Сорвавшиеся с веток дуба жёлуди слегка покачиваются от ветра.

**3**. И. п ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2 повороты в право, влево

*Повторить 7-8 раз*

Сколько разных деревьев растёт в лесу: стройные берёзы, могучие дубы, высокие сосны.

**4**. И. п. ноги на ширине плеч

1-2 поднять руки вверх, встать на носки *(берёза)*

3-4 развести руки в стороны*(могучие дубы)*

*Повторить 7-8 раз*

. Ну вот мы с вами и размялись. А сейчас мы с вами разделимся на 2 веселые команды. 1 команда будут «Лягушата», а вторая «Кузнечики». Всем туристам построится в колонну. На первый, второй рассчитайсь. Команда номер 1 - «Лягушата» 5 шагов вперед. Я желаю командам успехов! Начинаем наши соревнования.

I эстафета – *«Чья команда быстрее переберется через болото?»* *(прыгают на двух ногах из обруча в обруч и передать эстафету следующему)*.

II эстафета – *«Поймай комара»*

*(в начале играет одна команда, затем другая. По середине лежит большой обруч, внутри разноцветные мячи. Вокруг большого обруча лежат 5 маленьких, внутри перевернутая карточка с цифрой. Пока играет музыка дети бегут по кругу, как только музыка замолчала, нужно встать в обруч и перевернуть карточку с цифрой и собрать такое количество мячей сколько показывает цифра на карточке. Затем играет вторая команда. Выигрывает та команда которая справится с заданием правильно)*.

III эстафета - *«Лягушата»*.

Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до ориентира, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.

IV эстафета – *«Берёзка»*.

Пронести мешочек на голове *(при этом выпрямив спину)* до ориентира, взять его в руку и бегом вернуться, передать эстафету.

VI эстафета – Заключительная.

эстафета - *«Кто быстрее передаст эстафетную палочку»*

Каждый участник команды добегает до флажка и обегает его, затем бежит назад и передаёт эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

Воспитатель: Вот и закончилась наша прогулка. Предлагаю подвести итоги. У нас с вами получается ни чья, победила дружба.

Закрываем все глаза и считаем до 5. Один, два, три, четыре, пять начинаем мы мечтать. Превращались мы в туристов, чтобы весело играть. Открыли все глазки и вот мы с вами опять оказались в нашем детском саду.