**П.К.1.3 Конспект спортивного досуга в старшей группе**.

**Тема: «Туристы»**

**Время проведения**: первая половина дня

**Место проведения**: физкультурный зал

**Одежда детей**: спортивная

**Спортивный инвентарь**: гимнастическая скамейка,10 обручей, дуги, гимнастическая стенка, маленькие мячи(картошка)-у каждого ребенка, 2 котелка(по кол-ву команд),рюкзачки.

**Оборудование**: магнитофон

**Программное содержание**: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Доставить детям радость от участия в «походе»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание досуга** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Ход досуга**:  Дети с рюкзачками за плечами друг за другом входят в физкультурный зал под песенку Шаинского «Вместе весело шагать» |  | Ведущий:  Спорт ребята очень нужен,  Мы со спортом крепко дружим,  Спорт-здоровье, спорт-помощник,  Спорт-игра, физкульт-ура! |
| Построение в шеренгу |  | -Туристы в шеренгу становись!  Сейчас мы с вами потренируем ноги, чтобы быть сильными, выносливыми. |
| Ходьба на носках-руки вверх | 30 сек | Дети идут в колонне по одному . |
| Ходьба на пятках-руки за спину | 30 сек | Дети идут в колонне по одному |
| Ходьба с высоким подниманием колен | 30 сек | Дети идут в колонне по одному |
| Бег с высоким подниманием колен, с захлестом, ходьба, восстановление дыхания,остановились | 30 сек  1 мин |  |
| Перестроение в круг |  | Ведущий:  Ребята мы с вами попали в густой лес, где много зверей |
| ОРУ: 1) «Мишка чешет спинку о дерево» | 8 | И.п.-ноги на ширине плеч, руки опущены,  плечи попеременно вверх-вниз, затем  одновременно- вверх-вниз |
| 2) «Белка собирает орешки» | 10 | И.п. –ноги на ширине плеч, руки вверх-вниз  попеременно |
| 3) «Лисичка потянулась, греется на  солнышке, выгибает спинку» | 8 | И.п.- ноги на ширине плеч-наклоны вперёд,  колени не сгибать |
| 4) «Рядом лисята играют в прятки» | 8 | И.п. –ноги на ширине плеч, приседание |
| 5) «Волчата проснулись и тоже начали играть | 10 | И.п.- стоя на коленях и ладонях поднимать  выпрямленные ноги вверх попеременно |
| 6) «Зайчата испугались волчат и запрыгали  в разные стороны» | 10х2 | Повернулись друг за другом, прыжки вправо-влево с продвижением вперед,чередуя с ходьбой |
| Упражнение на дыхание |  | Ёжик увидел нас, испугался и решил нас прогнать |
| Садятся в круг |  | Ребята, вот и первый привал. Давайте отдохнём немного. Теперь вы готовы к трудному походу |
| Подвижная игра «Весёлый поход»  Ходьба по гимнастической скамейке |  | Дети рассматривают карту, где указан маршрут. Ведущий даёт пояснения:  -Сначала нам предстоит пройти по горной дороге |
| Прыжки из обруча в обруч |  | -Затем перейти через болото |
| Подлезание под дугами |  | -Пройти под густо растущим кустарником |
| Ходьба по канату приставным шагом |  | -Пройти по узкой извилистой тропинке |
| Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт |  | -Преодолеть самую высокую гору  Дети преодолевают препятствия несколько раз,  -Вот и привал. Давайте отдохнем |
| Игра-эстафета «Кто быстрее принесет картошку» |  | Из своих рюкзаков дети достают мячики(картошку) , наперегонки кто быстрее пробегает и кидает в котелок своей команды |
| Игра «Угадай вид спорта» |  | Ведущий показывает характерные движения популярных видов спорта (бег, плавание, футбол и др), а команды пытаются угадать |
| Ходьба по кругу | 2 круга | -Вы справились со всеми заданиями, стали сильными, выносливыми.З ваш коллективный и командный дух мы вас награждаем и вручаем сувениры.  -Ребята нам пора возвращаться домой. Вспомним любимую песню «Дружба крепкая» и в путь. Подпевают под музыку и шагают. |
|  |  |  |