Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №11 «Сказка» МО Кореновский район

Сценарий спортивного досуга на тему

«Мы идём в поход**»**

(для детей средней группы)

Инструктора по физической культуре Бердник М.В.

г.Кореновск, 2015год

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту; совершенствовать навыки в упражнениях с мячом.  
**Оборудование:** мячи (по количеству детей) , гимнастическая скамейка, дуги разных размеров, гимнастические палки, обручи, мелкие предметы.

**Вводная часть:** Беседа с детьми на тему «Лето вокруг нас!» (на площадке группы, на скамейках).

**Инструктор:** « Ребята, вы все любите чудесное лето.

Расскажите, где вы проводите лето? Есть ли в том месте река, озеро, пруд лес, луга, поляны? Каким видом спорта вы занимаетесь?»

(Дети отвечают)

**Инструктор:** «Лето красное словно создано для того, чтобы вы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в весёлые подвижные игры- футбол, волейбол, салочки ,прятки, жмурки».

**Инструктор**: «Дети, я хочу предложить вам отправиться в поход, много интересного ждет нас в пути, все берём рюкзаки (мячи) и удочки (гимнастические палки) и строимся в колонну».

Если вышли вы в поход

Смело двигайтесь вперёд

Посмотрите все на нас

Мы спортсмены высший класс! **(**ходьба широким шагом, держа за спиной мячи (рюкзаки); ходьба разными способами: на носках, перекатом с пятки на носок, приставными шагами).

«Мы с вами оказались на большой поляне (на спортивной площадке). Здесь мы можем поиграть и подготовиться к дальнейшему марш-броску».

**ОРУ** с малым мячом

1.И.п.- основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 –руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 – опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую руку (8 раз).

2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед – вниз, переложить мяч в правую руку; 3.-выпрямиться, руки в стороны; 4.- вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

3.И.п.-основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1.- руки в стороны; 2.- присесть, мяч переложить в левую руку; 3.- встать, руки в стороны; 4.- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

4.И.п.-сидя в полуприсяде, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой рукой (по 6 раз).

5.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 поднять правую ногу, переложить мяч в левую руку под ногой;3-4 опустить ногу, вернуться в и.п. То же другой ногой (6-8 раз).

**Инструктор:** «Мы хорошо поиграли и отдохнули, пора двигаться дальше.

Отправляемся в путь, приготовились и вперед! Шли мы, шли и оказались на «берегу горной реки». Нам нужно переправиться через «канатный мостик» (скамейка) на противоположный берег».

1)Игровое упражнение: Первыми через «мостик» переправляются мальчики (по скамейке проползают на животе) и ждут девочек на « другом берегу». Девочки по очереди перебрасывают рюкзаки (мячи) мальчикам ( построение в две шеренги). Затем переправляются «по мосту» сами.

**Инструктор.**

«Вот мы и переправились через «горную реку», пора идти дальше. На нашем пути «непроходимый лес» , где много «поваленных деревьев» ( дуги разных размеров и гимнастические палки)».

2) Игровое упражнение: Нам нужно пройти «лес».Перешагивание через «кусты» ( гимнастические палки) и пролезть «под деревьями».

**Инструктор**.

«Преодолели мы очередное препятствие с вам ребята! Устали! Ой, ребятки, что это за писк стоит в воздухе? Вы слышите? Кажется это комары. Наверное рядом болото. А кто еще живет на болоте? Правильно лягушки. А чем питаются лягушки, вы знаете? Правильно, комарами. Давайте поиграем в игру».

3)Проводиться игра «Поймай комара» ( дети- « комары» летают по площадке, имитируя звуки комара, водящий - «лягушка», по сигналу, выпрыгивает из болота и ловит «комаров»).

**Инструктор**. «Смотрите ребята, мы подошли к болоту, надо пройти через него».

4) Игровое упражнение: Пройти по «кочкам» (перешагиваем с одной кочки на другую, не замочив ножки).

**Инструктор.**

«Ну вот мы и оказались на поляне преодолев все препятствия.

Плывут туристы по реке или идут пешком.

У них всегда есть в рюкзаке складной красивый дом». (палатка)

**Подвижная игра** «Построй палатку» (строим палатку из конструктора, после игры дети садятся по кругу).

На привале суп варить или картошку печь.

Для походов он хорош, да с собой не унесёшь.(костёр)

**Дыхательные упражнение**: «Раздуй костёр»

-Я пыхчу, пыхчу, пыхчу

Больше греться не хочу.(каша)

Вдох носом, на выдохе пых-пых-пых.

**Инструктор:** «Ну что ребята, вот и закончился наш поход, весло и задорно было вместе нам! Вам понравилось? Может мы вскоре организуем еще такой поход, но уже с собой возьмем ваших родителей! Как вы думаете, ребятки? Вот и отлично! Тогда до скорой встречи!» (все возвращаются в группу)