

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Конспект спортивного развлечения
по физической культуре «Туристический поход»
для детей старшей группы

Составил: инструктор по физической культуре
Гришкина о.Е.

Цель: Формировать здоровый образ жизни посредством спортивного развлечения.
Доставить детям радость от участия в «походе».

Задачи:

- способствовать формированию правильной осанки;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.
- способствовать освоению простейших туристических умений и навыков.
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку.

Ход развлечения:	Дозировка
<p><i>(Дети заходят в муз. зал под весёлую песенку туриста.)</i> Инструктор: Здравствуйте, ребята! Кто такие туристы? (ответы детей) Предлагаю вам сейчас побыть туристами и отправиться в поход к озеру. Маршрут нашего похода – пройдем лес, побываем в горах и попадем на берег озера, где мы устроим привал и будем отдыхать. На пути нас ждет много интересного!</p> <p><i>(Вбегают турист – Васелинка)</i> Васелинка: Здравствуйте, здравствуйте!!! Я вижу вы в поход собрались, давайте познакомимся, меня зовут Василенка и я тоже турист, прошу зачислите меня в вашу туристическую группу. Побежалиииии..... Инструктор: Стоп! Стоп! Куда побежали? Разве может так себя вести настоящий турист? <i>(ознакомление с правилами поведения в походе и выбором одежды)</i> Инструктор: турист берет с собой необходимые в походе вещи. Игра «Что в походе пригодится?» Муз.разминка (дых.упр «Повороты») Инструктор: Итак, мы отправляемся в поход! Кричалка: Кто шагает с рюкзаком? Дети: Мы туристы! Инструктор: Кто со скукой не знаком? Дети: Мы туристы! Инструктор: С вами нас вперед ведёт... Дети: Путь - дорога Инструктор: Наш девиз: Дети: «Всегда вперед». Инструктор: Скажем строго! Эй, ребята, твёрже шаг! Что турист берёт в дорогу? Дети: Песню, ложку и рюкзак. <i>(Идут в спорт. зал по ориентирам – стрелочки, заходим в спорт. зал)</i> Инструктор: Ребята, дорога нас привела в лес. Васелинка: Ну, теперь можно на травке поваляться, покричать, веток наломать Инструктор: Ребята, вы согласны с Васелинкой? (ответы детей). Расскажите, как нужно вести себя в лесу? В лесу много опасностей и препятствий, чтобы лес нам перейти, нужно их преодолеть (объясн)</p>	<p>2-3 мин. 2 мин.</p>

<p>Полоса препятствий Васелинка: Друг за другом мы пойдем, Всех ребят с собой возьмем!</p>	4-5 мин.
<p>Упр.на дых. « Повороты» Игра «Ровным кругом»</p>	2-3 раза 3 раза
<p>Васелинка: упр. «Птичка» Инструктор: В гору нам подняться надо и сойти обратно, Путешествовать всем вместе очень нам приятно! Ведущий: А, вот и озеро, давайте подойдем поближе. Ребята, посмотрите на том берегу какая подходящая полянка для привала. Васелинка: Ребята, снимайте рюкзаки, и ныряем! Инструктор: Васелинка, зачем ты опять учишь ребят плохому? В незнакомом месте в воду заходить опасно. Вот лежат плотики, только они маленькие и мы все не влезем, будем переправляться по одному.</p>	1-2 мин.
<p>Переправа на плотках Васелинка: (перебрались) Как здесь красиво, а какой свежий и чистый воздух. Давайте закроем глаза и подышим. Что то я проголодалась не пора ли подкрепиться? Инструктор: предлагаю сделать привал! Васелинка: А что мы будем кушать? (Наловить рыбу и сварить уху).</p>	2-3 мин.
<p>Игра - «Удочка» Васелинка: как приготовим рыбу?</p>	1-2 мин.
<p>Игра «Соберем костер» Васелинка: Пока жарится рыбка, сядем отдохнем</p>	2-3 мин.
<p>Самомассаж «Сидит белочка в тележке» (Пьют чай с рыбками крекер)</p>	
<p>Инструктор: Ну что Васелинка, понр. тебе снами в походе? Васелинка: Мне очень понравилось. Вы смелые и спортивные ребята.</p>	
<p>Инструктор: Ребята, я надеюсь, что этот поход, вы будете долго вспоминать, мы стали ещё дружнее. Нам пора возвращаться. Потушить костер. Перед тем, как уйти, соберите свои вещи и проверьте, не оставили ли вы после себя мусор.</p>	
<p>Инструктор: Вот мы и вернулись из туристического похода. А за то, что все были дружными, прошли такой долгий и трудный путь, я хочу вручить всем медали с надписью «Юные туристы» (вручаются медали)</p>	