



Спортивное развлечение «Мой дом, мой город».

Задачи:

1. Расширять знания детей о родном городе.
2. Активизировать двигательную активность, развивать физические качества: ловкость, быстроту, внимательность, смелость.
3. Расширять знания детей о безопасном поведении.
4. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, упражнять в беге «змейкой», закреплять умения удерживать устойчивое равновесие, упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, подлезании, воспитывать выносливость.

Ход мероприятия

Инструктор:

- Ребята, а вы знаете, кто такие путешественники? (Ответы).

Правильно. Это люди, которые путешествуют, ходят на экскурсии и в походы. Расскажите, а где можно путешествовать? (Ответы). Ребята, вы знаете какими должны быть путешественники? (Ответы), правильно, а почему (Ответы). Всё верно, путешественникам иногда приходится много ходить, узнавать много нового и поэтому они должны быть в хорошей физической форме, вот поэтому я вам предлагаю сегодня отправиться в увлекательное путешествие по нашему родному городу — Вичуга и выполнить настоящую тренировку, которая поможет нам быть сильными и выносливыми. Вы согласны? (Да!).

Ходьба в колонне по одному, ходьба: «Мостик» - руки в стороны, приставным шагом; ходьба: «Лошадки» - руки на пояс, с высоким подниманием колен; прерывистый бег «Змейка» - 2 раза, ходьба; бег — 2 минуты; ходьба.

Построение в 3 колонны.

Комплекс ОРУ:

1) «Здравствуй, город родной» - 6 — 8 раз.

И.п. Руки на пояс, ноги на ш. с. - наклоны головы вперёд.

2) «Бассейн» - 6 - 8 раз.

И.п. Руки опущены, ноги на ш. п. - махи руками, и.п.

3) «В музее» - 6 — 8 раз.

И.п. Руки на пояс, ноги на ш. п. - повороты влево — вправо, развести руками, со зв.: «ЭХ!»

4) «На стадионе» - 6 раз.

И.п. Руки на пояс, ноги на ш. п. - наклоны влево — вправо со зв.: «Лево - право».

5) «В пожарной части» - 6 раз.

И.п. Руки на пояс, ноги на ш. с. — наклоны вперед. Хлопок в ладоши со зв.: «Хлоп».

6) «Высокие и низкие дома» - 6 раз.

И.п. Руки на пояс, ноги на ш. с. - приседания со зв.: «Ух»

7) «Дождик в городе у нас» - 3 раза - прыжки в чередовании с ходьбой.

8) «Подышим свежим осенним воздухом» - восстановления дыхания — 3 раза.

Инструктор:

- В нашем городе есть спортивный комплекс, там ребята тренируются, готовятся к соревнованиям. Вот мы с вами обошли уже полгорода, и попали на стадион. Здесь спортсмены учатся прыгать. Попробуем и мы.

1. «Полоса препятствий» - ползание между кеглями ($r = 70\text{см}$, 5 шт.).

2. «Перепрыгни лужи» - прыжки через ленточки ($r = 70\text{см}$, 6 шт.).

3. «Подтянись-ка!» - подтягивание на гимнастических скамейках (2 шт.).

4. «Перешагни через бревно!» - перешагивание через модули ($h=30\text{см}$, $r= 50\text{см}$, 2 шт.).

5. «Тонель» - подлезания в обруч боковым способом ($h= 80\text{см}$).

6. «Кто выше!» - прыжки в высоту до предмета.



Инструктор:

- Настоящие путешественники всегда тренируются, занимаются спортом и проверяют свою ловкость, вот и мы с вами проверим ловкость и поиграем в

Подвижную игру: «Ловишки».

Инструктор:

-А теперь пришло время возвращаться с нашей прогулки в детский сад.

Ходьба в колонне по одному, восстановление дыхания.

- Нагулялись мы по нашему городу, столько интересного увидели, устали, пора и отдохнуть. Ребята, вы чувствуете в себе новые силы?

По ровненькой дорожке

Ходили наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом – здесь мы живем!