

## Спортивное развлечение «Тренировка для Топтыгина» для старшего дошкольного возраста.

Цель: Совершенствовать двигательную активность детей, обогащать двигательный опыт.

Задачи: Развивать физические качества детей: ловкость, выносливость, быстроту, силу. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям. Воспитывать у детей потребность в движении.

Оборудование- обручи 2 шт, (мячи, кегли, палки на каждого ребенка), мягкие модули круглые 6 шт, дуги 2 шт, гимнастическая скамейка, кубики 4 шт, шведская стенка, «медвежьи следы.», 2 сборные елки искусственные.

Ход развлечения.

Под елкой спит медведь.

Ведущий:

-Ребята, нам пришло письмо. Отгадайте от кого?

Я немного толстоват,

Я немного косолап,

Вы же знаете ребята,

Кто же в этом виноват.

-Как вы думаете, от кого письмо? (о.д.- от медведя)

-Правильно, потому что на конверте написан адрес: Пошехонский дремучий лес, от Топтыгина. Он пишет, что не хочет больше быть косолапым, толстым, неуклюжим. Что же ему делать?

(о.д.-Мишке надо заняться спортом, физкультурой, делать зарядку.)

Ведущий:

-Давайте отправимся к Мишке в лес и покажем ему, как надо заниматься физкультурой, и для чего это надо.

Дети заходят в «лес» и видят медведя, который спит под елкой.

Эй, медведюшка вставай,

Для лап зарядку начинай.

Лапы, чтоб не уставали,  
Чтоб зимой не замерзали.

(Медведь просыпается и вместе с детьми начинает заниматься.)

Гимнастика для стоп: ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы. Дети и медведь выполняют движения под веселую ритмичную музыку.

Медведь:

-Давайте ребята прогуляемся по лесу, и вы мне покажите, как надо заниматься физкультурой.

1 эстафета «Вот- какие мы ловкие».

Команды стоят возле ориентиров , на противоположной стороне площадки рассыпаны большие резиновые мячи. По сигналу они бегут к мячам и стараются взять в руки как можно больше и несут к своей команде. Побеждает команда, участники которой принесут больше мячей.

2 эстафета «Быстрые ноги, ловкие руки».

Участникам команд нужно перенести кегли из обруча в обруч (два обруча лежат на полу в них стоят кегли, дети должны по одной кегле перенести их в другой обруч, расположенный неподалеку). Выигрывает, та команда, чьи участники быстрее сделают задание.

3 эстафета «Велогонки на палке».

Каждый из участников берет гимнастическую палку, держит ее между ног и бежит до ориентира (небольшая елка). Обегает его и передает эстафету следующему участнику команды. Выигрывает, та команда, чьи участники быстрее сделают задание.

4 эстафета «Пробеги по кочкам».

Участники команд бегут до ориентира (небольшая елка) перепрыгивая с «кочки» на «кочку» (круглые мягкие модули) и возвращаются также назад. Передают эстафету другому участнику. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

5 эстафета «Полоса препятствий».

Участникам команд необходимо пролезть под дугой не касаясь руками пола, проползти по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь 2 руками, перепрыгнуть на 2 ногах через кубики, подняться по «шведской стенке», сорвать воздушный шар и вернуться к своей команде. Выигрывает та команда, которая быстрее и качественно выполнит задание.

(После каждой эстафеты медведь выполняет такие же задания, как и дети.)

Медведь:

-Ребята, мне понравилось бегать собирать мячи, переставлять кегли, ползать по скамейке. Я тоже придумал для вас соревнование. Вы будете должны пройти по моему медвежьему следу до елки, и вернуться обратно, не заблудиться.

Дети:

-Мы согласны.

Дети в командах прыгают по положенным «следам» медведя до «елки», оббегают ее, и возвращаются по «следам» обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Медведь:

-Молодцы ребята ловко вы по моим следам бегаєте, никто не заблудился в лесу.

Вот спасибо, ребяташки

Благодарен детям мишка

Быть спортсменом я хочу

И братишку научу

Спортом заниматься и в ручье купаться.

-Я буду рад, если вы еще придете в гости в мой лес.