

## Сценарий похода на мини-стадион для детей старшей группы на тему

### «Чтоб здоровым быть, нужно спортом заниматься!»

**Цель:** формирование представления о здоровом образе жизни, о туризме, как средстве активного отдыха и оздоровления организма.

#### **Задачи:**

- расширить представления детей о спортивной жизни: различных видах спорта, спортивных сооружениях;
- совершенствовать умения ориентироваться в окружающем пространстве;
- формировать представление детей, что такое поход;
- способствовать развитию двигательной активности детей;
- совершенствованию основных двигательных умений и навыков;
- побуждать детей к соблюдению правил поведения в общественных местах;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекать детей к занятиям спортом.

#### **Предварительная работа:**

1.Ознакомительная беседа о пользе физической культуры и спорта.

2.Ознакомительная беседа о том, что такое поход, с какой целью ходят в поход, какая одежда удобна для похода, что берут с собой в поход.

3.Инструктаж по правилам поведения на стадионе.

#### **Ход:**

**Ведущий:** «Чтоб всегда здоровым быть, нужно нам в поход сходить.

На природе отдыхать. Свежим воздухом дышать.»

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в поход на мини – стадион. Вы готовы? *(дети отвечают: да!)*



*(дети с рюкзаками (с сухим пайком) в сопровождении взрослых идут на мини - стадион)*

(придя на стадион, рюкзаки оставляем в одном месте, возле трибун и проводим экскурсию по мини-стадиону, беседуем на тему: «Для чего нужны стадионы?», «Какие виды спорта вы знаете?», «Чем награждают спортсменов?»)

**Ведущий:** Ну раз мы пришли на этот стадион, то я думаю, нам просто необходимо провести спортивную тренировку и поиграть в весёлые эстафеты. Для начала проведем разминку.

*(дети встают в круг)*

«Сделаем разминку, держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот.

Руки вверх поднять прямые, вот высокие какие!

Еще выше подтянитесь, вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз, посмотрите – ка на нас.

Этим славным упражнением поднимаем настроенье.



Дальше будем приседать: дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень, словно мячик целый день»

**Ведущий:** Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы?  
(делимся на две команды, придумываем командам название)

### 1. Эстафета «Прокати обруч»

Каждый игрок должен прокатить обруч, обогнув конус, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу.

Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.



### 2. Эстафета «Неваляшки».

В обручах поставлено по одной кегле. Каждый участник бежит до обруча и кладет кеглю на пол. Второй, поднимает ее, и возвращается обратно.

### 3. Игра «Сороконожки»

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (скакалку), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. Затем каждый из участников игры в зависимости от того, с какой стороны каната он стоит, берется правой или левой рукой за щиколотку правой или левой ноги. По сигналу ведущего сороконожки скачут вперед до ориентира, держась за веревку, затем обходят ориентир и прыгают назад. Можно бежать просто на двух ногах. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега или прыжков.

### 4. Эстафета «Снайперы»

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.



### 5. Эстафета «Три прыжка»

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда

быстрее справится, та и победит.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Хорошо потренировались, пора объявить привал!

*(на привале отдыхают, достают из рюкзачков свои припасы, перекусывают и идут обратно в детский сад)*

