**Летнее спортивное развлечение для детей средней группы**

**Путешествие к гномам.**

**Цель:** Активизировать отдых детей, доставить радость и удовольствие, вызвать желание в ежедневной двигательной деятельности.
**Задачи:** Организовать веселый досуг детей, воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.
**Оборудование:** канат, колокольчик, мешочки с песком, лавка, подушечки (модули), дорожки со следами, 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячи по числу детей, корзины, витамины.

**Ход:**
**Воспитатель:** Ребята, а вы хотите быть здоровыми, сильными, ловкими?
**Дети:** Да!
**Воспитатель:** Я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим. Как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути.
Вы готовы?
**Дети:** Да!
**Воспитатель:** В волшебную страну гномов попасть не так- то просто. К тому же они не любят гостей и поэтому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе, но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!
**Ходьба в колонне по одному.**
**Воспитатель:** (виды ходьбы)
• Идем как гномы, -на полусогнутых ногах, руки на коленях;
• Идем как великаны, -на носках, руки вверх;
• Впереди препятствие, перешагиваем их -ходьба высоко поднимая колено;
• Осторожно. Впереди болото. Перепрыгиваем с кочки на кочку- прыжки влево, вправо с продвижением вперед;
• Впереди река, плывем – ходьба широкими шагами с попеременными круговыми движениями руками;
• Дальше едем на лошадях – прямой голоп, руки вместе. Вытянуты вперед;
• Пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость- бег с ускорением, третью скорость- быстрый бег;
• Еще немного осталось – шагом марш!
**Упражнения на дыхание**
**Воспитатель:** Давайте разделимся на две колонны и поищем вход в пещеру- перестроение в колонну по два.
**Воспитатель:** Ребята над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя боитесь?
**Дети:** Нет

**Воспитатель:**Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.
**Общеразвивающие упражнения.**
1. «В путь».
И.П. о.с. руки на поясе. Попеременный подъем(спуск) с пятки на носок
2. «Мы сильные»
И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены.
1-2 поочередно ставим руки на пояс;
3-4 поочередно ставим руки к плечам;
5 разводим руки в стороны;
6 возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулак;
Возвращаемся в исх. Положение. Повторить 4-5 раз
3. «Разгоним страх и темноту»
И.П ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Повороты в стороны. Повторить 6-8 раз в каждую сторону
4. «Поищем гномов»
И.П. о.с. руки опущены. Выпады вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. Тоже влево.Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
5. «Спускаемся в тоннель»
И.П. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1-3 пружинистые приседания. Вытянув руки вперед, 4- вернуться в и.п..Повторить 6-8 раз.
6. «Мы справимся» (прыжки в сочетании с ходьбой)
И.п. о.с. руки опущены.
• «Мы были сильными»- прыжки: ноги врозь- вместе, руки сгибать- разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.
• «Мы были ловкими»- прыжки на 2х ногах из стороны в сторону
• «У нас все получилось»- прыжки на 2х ногах с хлопками над головой.
Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.
Воспитатель: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем - упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту дуют влево и вправо
**Основные виды упражнений.**
**Воспитатель:** Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого, же маленького роста как они. Но это не беда! У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать маленького роста, как гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он зазвенел (бег с прыжком до колокольчика)
1. Разбежаться, допрыгнуть до колокольчика.
**Воспитатель:** Вот вы и стали такими же маленькими как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (дорожки со следами), ущелье, где надо будет прыгать с камня на камень (модули). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.
Дети проходят все этапы поточным методом:
2. Пролезание в обручи, скрепленные между собой, боком с продвижением вперед.
3. Перепрыгивание с модуля на модуль на двух ногах
4. Ходьба по дорожке со следами с мешочком на голове
5. Ходьба по канату, положенном на землю, боком приставным шагом
**Воспитатель:** А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, работали так как гномы, самое время поиграть.
1. «Перенеси драгоценные камни» Для игры понадобятся 4 конуса и 2 больших мяча.
Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда первая справившаяся с заданием побеждает.
2. «Наполни сундук сокровищами» Для игры понадобится 4 корзины, мелкие мячи, по количеству детей.
Правила: добежать до корзины, взять один мяч и отнести в свою корзину. Команда первая справившаяся – побеждает.
3. «Гонки на шарах» Для игры понадобятся 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.
Правила: допрыгать до конуса, вернуться назад
**Воспитатель:** Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными, ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!
• Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими
• Что еще нам помогало? Наши ушки, они внимательно слушали задания и команды. Давайте скажем им спасибо!
• Наши носики помогали нам дышать, скажем, им спасибо!
• А еще ножки помогали бегать (погладим наши ножки, скажем им спасибо!)
• А сами вы старались? Тогда поблагодарим себя, погладьте по голове, скажите спасибо!
**Воспитатель:** Ребята теперь закройте глаза, подумайте о чем – нибудь хорошем, вспомните наше путешествие. А теперь откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!
А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей. Дотронусь до вас волшебной палочкой! Вот вы снова дети. А вы у меня такие же внимательные остались, не забыли всего что умели, пока были гномами. Я сейчас проверю. Как только я досчитаю до трех, нужно будет построиться в колонну по одному. 1-2-3
Молодцы!!
А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?
**Дети:** Они занимаются спортом, трудятся!
**Воспитатель**: Правильно**.** Если и мы будем стараться,
Будем спортом заниматься,
Будем сильными тогда!