

"Уксянский детский сад "Рябинушка" - структурное  
подразделение МБОУ "Уксянская СОШ"

**"Путешественники"**  
(физкультурный досуг в старшей группе)

Цель:

1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.
2. Развивать коммуникативные качества, умение быть в команде.
3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Ход.

**Разминка.**

Весело шагаем, ноги поднимаем. (*Ходьба*)

На носочки встали, руки к солнышку подняли. (*Ходьба на носочках*)

Мы по камушкам идем, руки за голову кладем. (*Ходьба на пятках*)

Дальше по лесу идем, перед нами водоем, цапля в нем. (*ходьба "цапля"*)

Вот лягушка на дорожке. скачет, вытянувши ножки. (*Прыжки*)

Ручеек в лесу бежит и куда-то он спешит. (*Бег*)



## **Общеразвивающие упражнения.**

1. Утром рано мы проснулись, сразу к солнцу потянулись. *(Руки через стороны вверх, на носочки).*
2. Солнышко сияет, лучики пускает. *(Руки в стороны, вверх, вперед, вниз)*
3. Ветер дерево качает, во все стороны наклоняет. *(наклоны вправо- влево, вперед-назад)*
4. Что бы ягодку сорвать, надо ниже присесть. *(Приседания)*
5. Солнечные зайчики скачут тут и там.  
Ух-ух-ух, переводим дух. *(Прыжки с ходьбой)*



## Конкурсы.

1. "Пройди по узкой дорожке" (равновесие при ходьбе по канату).
2. "По кочкам через болото" (прыжки из обруча в обруч)
3. "Полоса препятствий" (пробежать через "ручеек, оббежать конус, перешагнуть через препятствия)
4. "Ягоды - грибочки" (быстрота, ориентировка в пространстве при сборе грибов (мальчиков) и ягод (девочек) в свое лукошко (обруч))



## Подвижная игра "Медведь"

Как-то по лесу гуляли и медведя повстречали.

*(ходьба по кругу)*

Он под елкою лежит, растянулся и храпит.

*(остановиться, послушать)*

Мы вокруг него ходили, косолапого будили.

"Ну-ка, Мишенька, вставай и быстрее нас догоняй!"

*(грозят пальцем)*



Воспитатель:  
Юровских Л.С.

2024 г.