***Спортивное развлечение «Путешествие по родному краю»***

***В средней группе***

Программное содержание:

* способствовать общему укреплению здоровья детей: улучшать функции внешнего дыхания, предупреждать нарушения осанки, осуществлять профилактику плоскостопия, прививать навык правильного дыхания;
* совершенствовать навыки выполнения основных видов движений, определенные программой и содержанием занятия;
* развивать физические (выносливость, ловкость) и волевые (выдержку, настойчивость) качества; эмоциональную сферу ребенка, память, внимание, речь;
* воспитывать основы национального самосознания, любовь к родному краю; расширять кругозор детей.

***Предварительная работа:*** рассказ о нашей родине —Сибири, Красноярском крае; знакомство с редкими животными края, рассматривание альбома и знакомство с национальностями края; подбор стихов и иллюстраций о крае

***Место проведения:*** спортивный зал.

**Ход занятия**

***Ведущий.*** Сегодня мы отправимся не в сказочную страну, а в путешествие по родному краю.Вы помните, как он называется? Путь наш начнется из краевого центра –Города Красноярска, в котором проживает более 1 млн. человек. Вы готовы отправиться в путь? (Ответы детей.)  Ну что, в путь?

***Ходьба по залу:***

* на носках с хлопками над головой (20—25 с, не наклоняться вперед);
* на внешней стороне стопы, согнув пальцы ног (20—30 с, руки на поясе);
* с перекатом с пятки на носок (30—40 с, удерживать равновесие);
* на носках с высоким подниманием колен (30—40 с). Бег на носочках (до 50 с, средний темп);
* ходьба.

***Ведущий.*** А сейчас, ребята, мы посмотрим на карте , где находится наш город – Красноярск. ( Смотрим на карту, находим).а вот, совсем рядышком,и наше красивое большое село,как оно называется? (Бархатово) Возле нашего села много лесов, рек. В лесу растут…. А что растет в нашем лесу? Правильно, у нас есть и грибы, и деревья, и мох, и цветы и многое другое. А знаете ли вы , что такое Красная книга? (Ответы детей). Очень много растений Красноярского края записаны в Красную книгу. А что это значит? (ответы детей). Правильно, их нельзя рвать. А еще в Красную книгу заносят животных. Посмотрите на картинки и назовите редких животных.

Выполним в этом чудесном краю, в котором много лесов, а в лесах — грибов, ягод, цветов, дыхательную гимнастику (любое дыхательное упражнение начинать с энергичного выдоха, возможна ароматерапия):

 1) «Насос». Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.  
И. п. — о. с.  
— наклон в сторону (вдох);  
— И. п., произнося звук «с-с-с» (10—12 раз).

 2) «Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.  
И. п. — о. с.  
— поворот головы вправо (короткий шумный вдох носом);  
— поворот головы влево (выдох через полуоткрытый рот).

 3) «Гуси летят». Гуси высоко летят, на детей они глядят.  
— руки поднять в стороны (вдох);  
— руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох).

4) «Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.  
И. п. — о. с.  
— поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  
— опуститься на всю ступню (выдох). Произнести звук «у-х-х».

***Ведущий:***А теперь отправляемся дальше. Дорога нелегка, часто встречаются реки и озера.Красноярск вырос на большой и могучей реке, кто помнит, как она называется?(Называем реку, показ по карте).в этой реке много рыбы(дети называют )я предлагаю **поиграть в игру «Щука на охоте»**

Еще в нашей местности высокие горы, скалы, и есть даже заповедник он называется «Столбы».и мы с вами сейчас окажемся и походим по его дорожкам

***Полоса препятствий (3—4 раза).***

* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки на носках (руки в стороны, спина прямая).
* Прыжки на двух ногах по гимнастическому мату (руки на поясе).
* Ходьба по наклонной доске на носках (руки в стороны).
* Подъем и спуск по деревянным кубам разной величины на носках.
* Ходьба боком по гимнастическим палкам (руки на поясе.)
* Перешагивание через набивной мяч (руки на поясе, высоко поднимая колени, оттягивая носок; перешагивание выполняется на носках).
* Ходьба по дорожке из природного материала (руки на поясе).
* Ходьба на носках по ребристой доске (приставным шагом, руки за головой).

***Ведущий:*** Предлагаю сделать привал.

***Подвижная игра русская народная «Хитрая лиса».***

***Ведущий.*** Молодцы, вы умеете играть и веселиться! А теперь присядем, отдохнем. Мы много путешествовали, наши ножки устали, сделаем им массаж.

***Массаж ног.***

 Подтянуть к себе стопу левой ноги, разминать пальцы. Подушечками пальцев рук сильно нажимать на пятки, растирать стопу, похлопывать по пяткам ребром ладони. Стопой выполнять вращательные движения, оттягивать пальцами рук пальцы ног, затем — пятку. Поглаживать, пощипывать и растирать голень и бедра (/—1,5 мин, выполняется под музыку).

***Ведущий.*** Ребята, мы с вами закончили путешествие по Красноярскому краю, мы живем в красивом крае, где трудятся добрые, приветливые, жизнерадостные люди. А вы, когда вырастете, обязательно будете прославлять нашу Родину и конечно же путешествовать по ней. Вы хотите еще путешествовать? (Ответы детей.)

*Дети под музыку выходят из зала.*