**Сценарий спортивной прогулки «Мы – здоровячки!» для детей старшего дошкольного возраста.**

Задачи:

* Закрепление навыков основных движений (бег, прыжки, метание);
* Формирование физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота);
* Расширение представлений о спортивных играх;
* Воспитание умения работать в команде, слушать и выполнять команды взрослого;
* Формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения поддержать друг друга.

Предварительная работа:

\*Рассказ о спортивных играх, их истории.

Оборудование: вертикальные и горизонтальные цели, кубики, тяжёлые мешочки, мяч для спортивной игры «Эпискирос» или футбольный мяч, картинки на спортивную тематику.

**Содержание прогулки:**

Накануне воспитатель настраивает детей на то, что завтра на прогулке будут проводиться отборочные соревнования и начнётся подготовка к спортивным играм.

**Организационный момент**

**Воспитатель:** Сегодня у нас спортивная прогулка. Что это значит?

Беседа с детьми о том, как готовиться к спортивным играм, какие проводить соревнования, как себя вести, чем заниматься на прогулке.

Рассказ воспитателя о том, где зарождались спортивные игры:

В старину, в античном мире,

Двадцать шесть веков назад,

Города не жили в мире,

Шёл войной на брата брат.

И мудрейшие решили,

Ссоры вечные страшны,

Можно в смелости и в силе

Состязаться без войны.

Пусть в Олимпию прибудет,

Кто отважен и силён

Для сражений мирных будет

Полем боя стадион.

Пять колец, факел, награда, что это? (Олимпиада).

**Олимпийские игры** - это спортивные игры, в которых участвуют спортсмены из разных стран. Первые Олимпийские игры проводились в Древней Греции, в городе Олимпия много веков назад. Могут принимать участие в олимпийских играх только самые сильные, ловкие, выносливые спортсмены. Награда на Олимпиаде для спортсмена имеет важное значение, потому что он боролся за победу со всеми лучшими спортсменами мира. Олимпийские игры проводятся 1 раз в 4 года, и спортсмены пяти континентов приезжают на олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный и ловкий. В 2014 году в нашей стране в городе Сочи проходили зимние Олимпийские игры. Талисманами в городе Сочи на Олимпиаде были зайчик, снежный барс и белый медведь.

**Основная часть**

Построение фалангой. Упражнение в перестроении (групповые упражнения с переходами) построение в колонну по одному, по двое, размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд, повороты направо, налево, кругом.

**Игровая ситуация:** Спортивные огни

Подготовка к спортивным играм. Дети делятся на 2-3 подгруппы по 8-10 человек.

**Метание на точность**

Дети выстраиваются перед вертикальной и горизонтальной целями (мишень на высоте 1 м с расстояния 3-4 м). Сначала одна подгруппа метает тяжёлые мешочки в вертикальную цель, другая- в горизонтальную. Затем наоборот. Допускается несколько попыток для каждого ребёнка. Победитель определяется на основе подсчёта наибольшего количества попаданий.

**Прыжки в длину**

Дети прыгают с предметами в руках и в момент прыжка отбрасывают предметы.

**Бег**

На выносливость (вспомнить о марафонском беге): непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе. Вариант: спортивная ходьба. Упражнение на дыхание.

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Воспитатель обращается к детям:

Спортсмен - какой?.. (сильный, ловкий, быстрый, выносливый, смелый, сообразительный, внимательный, честный…).

Мяч бывает…( футбольный, волейбольный, большой, тяжёлый, круглый, лёгкий ,резиновый, кожаный…).

**Игра «Эпискирос»**

В игре принимают участие 2 команды. Поле для игры делится линией пополам. Начинается игра в центре поля вбрасыванием мяча. Когда мяч опускается на землю, по нему можно ударять ногами. Цель игры- завести мяч за лицевую линию той половины поля, которую защищает команда противника. Побеждает команда, у которой меньшее количество попаданий мяча на поле.

**Заключение**

Пройти по территории детского сада и найти картинки, на которых изображены виды спорта, которые относятся к зимним. После того как все картинки найдены, дети собираются вместе, рассматривают их, объясняют, почему взяли эту картинку, обсуждают, что на ней изображено, задают вопросы. Делятся впечатлениями о том, что было необычного на прогулке и как ещё они будут готовиться к спортивным играм.