

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9 «Одуванчик»

**Досуг
в старшей группе на тему
«День бега!»**

Подготовил:

Лебедев Д.С.

инструктор

по физической культуре

г.Ханты-Мансийск,2023г

Материалы и оборудование:

Спортивное оборудование (*конусы 10 шт., барьер 4 шт., флажки 2 шт. иллюстрации.*)

Ход мероприятия:

Команды строятся вдоль площадки, звучит музыка.

Ведущий: - Добрый день, дорогие ребята. Я рад видеть вас на нашем празднике спорта под названием «День бега». Сегодня в спортивных соревнованиях принимают участие две команды. Команда «..» и команда «..». Именно здесь и именно сегодня мы узнаем, кто у нас научился правильно и быстро бегать, преодолевая различные препятствия, а по итогу нашего сегодняшнего праздника мы устроим Забег «Дружбы» вокруг детского сада.

Ведущий: - Ребята, а что вы знаете о беге?

Бег — один из способов, при помощи которого люди и животные могут передвигаться. От ходьбы бег отличается *«фазой полёта»*. Во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола, земли. Можно сказать, что человек умеет *«летать»* (*показывает картинку*).

Ведущий: - Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников и при помощи бега охотиться на быстрых животных (*показывает картинку*)

И со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали специально бегать, чтобы тренировать в себе все эти качества. Раньше человек на охоте чаще погибал, ведь животные, служившие пищей, были намного сильнее и быстрее человека. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился, защищал свои жилища от врагов.

А вы знаете, что в спорте бег бывает разный: на короткие дистанции, средние и длинные. Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Также бывает бег с барьерами и эстафетный бег.

(*показывает картинку*)

Ведущий: Ребята, а знаете ли вы, кто из животных быстро бегают?

Ответы детей.

Ведущий: Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч, страус до 70км/ч.

Ведущий: Внимание! Внимание! Но прежде чем начать соревнования, необходимо познакомиться с правилами. Итак, правила соревнований!

Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.

Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.

Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

Выполнять все задания правильно и быстро.

Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника.

Вы принимаете эти правила?

(ответы детей)

Ведущий: Внимание!

Чтобы нам начать
 Надо тело нам размять.
 На разминку становись,
 Улыбнись и подтянись.
 Разминка под музыку:

Комплекс гимнастики

№	Части и содержание	Доз.	Темп	Методические Рекомендации
1	ОРУ: без предметов Выпрями руки – И.П.: стойка ноги врозь, руки перед грудью В: 1- прямые руки в стороны, 2 – и.п. 3- 4- то же.	6 раза	Сред.	Руки в стороны, выпрямить в локтях.
2	<u>Наклоны в сторону - И.П.:</u> стойка ноги врозь, руки на поясе В: 1- наклон вправо (влево) 2 - И.П. То же влево.	5-6 раз	Сред.	Ноги от пола не отрывать.
3	<u>Приседание - И.П.:</u> стойка ноги врозь, руки на поясе В: 1- присесть, руки в стороны 2- и.п. 3-4 то же.	4раз	Сред.	
4	<u>Хлопок по колену - И.П.:</u> стойка ноги в врозь, руки на поясе. В: 1- наклон к правому колену 2- И.П. 3- наклон к левому колену. 4- и.п.	по 3 раза	Сред.	Руки прямые, спина ровная.
5	<u>Поднимись выше – И.П.:</u> узкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища В: 1-2 подняться на носки, руки прямые поднять вверх. 3-4 и.п.	5 раз	Сред.	Ноги в коленях не сгибать.
6	<u>Прыжки на двух ногах вместе</u> <u>И.П</u> ноги вместе, руки на поясе В: 1-2-3-4 прыжки в правую сторону. 5-6-7-8 прыжки в левую	10-16 раз	Произ.	Ладони смотрят внутрь.
7	сторону. Упражнение на дыхание «Шар»	4-5 раз	Произ.	Прыгать легко, приземляться на носки.
				Удлинять выдох.

Ведущий: Прошу команды построиться. Начинаем наши соревнования.

Эстафета *«Бег с эстафетной палочкой»*.

По команде первый ребенок (в руках у него эстафетная палочка) бежит до конуса обегает его и возвращаясь передает эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Эстафета *«Бег с барьерами»*

По команде дети бегут перепрыгивая по пути барьеры до стойки обегают ее и бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Эстафета *«Бег Змейкой»*.

По команде дети бегут змейкой туда и обратно между конусами. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Ведущий: Следующий вид наших соревнований бег на длинные дистанции.

Чтобы быть сильным, ловким и выносливым, надо больше заниматься. И я приглашаю всех ребят принять участие в легкоатлетическом забеге под названием *«Дружба»*.

Нужно пробежать вокруг детского сада и вернуться к финишу всей дружной группой. Бежать будем осторожно за мной, никого, не обгоняя и не толкая, смотреть только вперед и бежать к цели. Готовы ребята? (ответ детей) тогда на старт внимание марш!

Вот и завершился наш сегодняшний праздник «День бега».