**Поход в средней группе**

**"Путешествие в осенний лес".**

**Цель:** укреплять здоровье детей посредством спортивного развлечения.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

1.Способствовать формированию правильной осанки.

2.Укреплять опорно-двигательный аппарат.

3.Зкреплять двигательные умения в естественных природных условиях.

*Образовательные:*

1.Формировать двигательные умения и навыки.

2.Расширять представления детей о положительном воздействии физкультуры на организм.

*Развивающие:*

1.Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость.

*Воспитательные:*

1.Воспитывать желание заниматься физической культурой.

2.Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку, сопереживание.

***Оборудование:* 4 обруча, 6 кеглей,**спортивная скамейка, музыкальное сопровождение, (для игры), 2 корзинки, 1 большая с грибами и ягодами.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в поход.**

Для того, чтобы отправиться в туристический поход нам нужно взять с собой крепкое здоровье, силу, выносливость, дружбу и хорошее настроение!

В лес осенний на прогулку  
Приглашаю вас пройти,  
Интересней приключений  
Нам, ребята, не найти!  
Добрый лес, старый лес.  
Полон сказочных чудес!  
Мы идём гулять сейчас  
И зовём с собою вас!  
Ждут вас на лесной опушке  
Птички, бабочки, зверюшки.  
 Ну вот мы начинаем наше путешествие. Идем друг за другом по тропинке .   
  
1)*Ходьба обычная:*  
Мы идем, идем, идем  
В город «Угадай-ка».  
Там звери разные живут,  
Какие – отгадай-ка!  
  
2) *Ходьба на носках руки в стороны*

Впереди лежит змея   
Нам её будить нельзя  
На носочках мы пойдём   
И змею перешагнём  
  
3)*Ходьба на внешней стороне стопы:*Ходит, по лесу гуляет,  
В корзину собирает шишки,  
Догадались? Это мишка.  
  
4) *Ходьба с высоким поднимания бедра, руки на пояс*  
Вот трава высокая на пути у нас , поднимаем ногу выше,чтобы не застрять.  
  
5)*Бег в умеренном темпе*  
Я по травке на лугу   
В красных тапочках бегу.  
А трава хорошая   
Ну-ка, тапки сброшу я!  
Ой, трава щекочется,   
Мне смеяться хочется!   
  
6)*Прыжки с продвижением вперёд*  
  
Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.  
По болоту скок-скок-скок,  
Под мосток – и молчок.  
7)*Ходьба на восстановление дыхания.*

**Воспитатель:** Вы знаете, что в походе без трудностей не обходится. Нужно уметь справляться с ними так, чтобы не нанести вреда себе, другим и окружающей природе. Впереди переправа— это очень сложный участок маршрута. Здесь нужно быть внимательным, осторожным и не спешить.

(Дети по очереди перепрыгивают через кочки, проходят по низкому мостику, проходят по узкому бревну.)

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, мы попали с вами в сказочный лес!

Лес, точно терем расписной,

Лиловый, золотой, багряный.

Веселой, пестрою стеной

Стоит над светлою поляной!

В этом сказочном лесу живут сказочные звери, и мы сейчас с вами превратимся в сказочных зверей. Вы готовы?

***Зарядка под музыку (Игра - зверята)***

***Выходит гриб Боровик- стражник леса.***

**Боровик**: - Кто шумит? я не пойму,

Нарушают тишину!

Распугали птиц, зверей,

Уходите поскорей!

Я гриб -боровик!

Я к порядку привык!

Охраняю день-деньской

Лес прохладный и густой.

**Воспитатель:** Гриб Боровик, не сердись. Мы с ребятами не хотели обидеть лесных жителей. Мы пришли к вам в гости.

**Боровик**: -А знают ли ребята правила поведения в лесу? Сейчас проверим. Я буду показывать карточки, а вы расскажите, что это значит:

1. Муравейник. Муравьи – санитары леса! Ломать муравейники нельзя.

2. Не разоряй птичьих гнезд!

3. Не отрывай в лесу паутину и не убивай пауков!

4. В лесу нужно ходить по тропинкам, чтобы не вытаптывать растения и случайно не наступить на насекомых!

5. Не сбивай грибы, даже несъедобные. Они нужны природе!

6. Не рви в лесу, на лугу цветов!

7. Не лови бабочек, стрекоз!

8. Не ломай, не руби ветки деревьев!

9. Не разжигай костёр!

10. Не лови и не уноси домой здоровых птиц и**детенышей зверей.** В природе о них заботятся взрослые животные!

- Молодцы, ребята! Я вижу, вы хорошо знаете правила, и я вас приглашаю к нам в гости. Я хочу с вами поиграть.

**Игра «Листопад»**

**Правила игры:**

*Дети должны подбирать наиболее подходящие к заданию движения, выполнять их эмоционально, грациозно.*

*Начинать и заканчивать движения следует точно по сигналу.*

*Воспитатель читает стихотворение: «Падают, падают листья, в нашем лесу листопад, желтые, красные листья по ветру вьются, летят... ». Затем, размахивая шарфом или колечком, говорит детям: «Я — ветер, вы — листья», — и предлагает различные игровые задания.*

*Например: ветра нет — листья уснули (все приседают, закрывают глаза); подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях — прямо, боком, спиной вперед); закружились листья на месте; стих ветер — листья отдыхают и т. д. Роль ветра можно поручить кому-либо из детей.*

**Боровик**: Ребята, как хорошо в лесу, красиво. Воздух чистый, свежий и прохладный. Мы все устали, пока мы отдыхаем, отгадайте загадки.

«Через поле напрямик скачет белый воротник».

А когда зайка станет белым? Почему? *(ответы****детей)***

«Быстрый, маленький зверёк по деревьям скок – поскок»

«Кто зимой холодной бродит в лесу злой, голодный?»

Волк – хищный зверь. На кого он охотится? *(ответы****детей)***

«Хвост пушистый, мех золотистый,

В лесу живет, в деревне кур крадет».

«Он в берлоге спит зимой под большущею сосной,

А когда придет весна просыпается от сна».

А какое любимое лакомство медведя?

Как медведь готовится к зиме?

А что он делает зимой?

А кто еще впадает в спячку?

**Боровик:** Молодцы ребята, все мои загадки отгадали!

**Воспитатель.** Ребята, Мишка очень любит малину, но посмотрите, здесь все перепуталось и грибы, и ягоды. Давайте Мишке поможем, разберем все по корзинкам.

***Игра «Разбери ягоды и грибы».***

**Боровик:** Молодцы, ребята, но мне пора отправляться по своим лесным делам. До свидания, ребята!

***Пикник на полянке.***

**Воспитатель.** Вот и нам пора возвращаться в детский сад.

Отправляемся домой?

Поплывём на пароходе? Нет!

Полетим на самолёте? Нет!

Может быть на паровозе? Нет!

Мы пешком идём домой.

Сад, ты двери нам открой!





