

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Золотой ключик»  
сл. Большая Мартыновка

## Физкультурный досуг «Поход в огород» в старшей группе



Инструктор по физической культуре: Раева Е.Е.

сл. Большая Мартыновка  
2021 год

**Цели:** приобщение детей к здоровому образу жизни и укрепления здоровья воспитанников, приобщение их к физической культуре как основной составляющей сохранения здоровья.

**Задачи:**

Укреплять здоровье, совершенствовать двигательные навыки во время проведения игр и состязаний.

Совершенствовать двигательные навыки, координацию движений в пространстве, ловкость;

Вызывать положительный, эмоциональный отклик на упражнения и подвижные игры;

Обобщение знаний об осеннем периоде.

Оборудование: муляж яблоко, клиновые листья, картошка, морковь, зонт, «лужа».

**Ход занятия:**

Здравствуйте, дорогие ребята!

Я – Пугало огородное. Пришёл к вам на праздник «Поход в огород»! Примите меня к себе? Только, чур одно условие: грядки не топтать, а то мне работать негде будет!

Сегодня в нашем зале собрались мы не зря,

Поход в огород нас с вами ждёт, друзья!

Мы славно потрудились, сажали семена,

Потом их поливали, рыхлили, удобряли,

Но главная задача ещё не решена!

Снять урожай нам нужно!

Справимся мы дружно!

Ребята! Скажите, какое сейчас время года? Верно.

Осень – это очень красивое время года, пора сбора урожая.

Как вы думаете, чтобы быть сильными, здоровыми, крепкими, что нужно делать? (Заниматься спортом, зарядкой, есть витамины). В чем больше всего витаминов? (в овощах и фруктах). Где растут овощи? (В огороде).

Я предлагаю вам побывать сегодня на огороде, но огород будет не обычный, а спортивный. Вы сегодня убедитесь, что овощи можно не только кушать, с ними можно хорошо повеселиться. Итак, мы отправляемся на огород.

**Проводится весёлая зарядка « Огород у нас в порядке»**

Огород у нас в порядке,

Мы весной вскопали грядки (имитируем работу с лопатой).

Мы пололи огород (наклоняемся, достаём руками пол).

Поливали огород (показываем, как поливали лейкой).

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту (присесть на корточки, обхватить руками колени).

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь (медленно поднимаемся).

А сейчас ей тесто, бедной,

Говорит: «Посторонись!» (топнуть ногой в конце фразы)

Вот мы и разделились на две команды. Поприветствуйте друг друга своими кричалками: «Мы огурцы-молодцы», «Мы помидоры чемпионы».

Ой, какие вы молодцы. Ребята на огороде растут не только овощи, но и фрукты. Как называется место, где выращивают фрукты? Дети: фруктовый сад. А какие фрукты вы знаете?

### Эстафета «Донеси фрукт».

Участник обегает ориентир, держа на вытянутой руке ложку с яблоком, передает следующему участнику команды. Если яблоко упало, кладет в ложку и продолжает бег. Бежать без яблока нельзя! Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием.

### Эстафета «Собери кленовые листочки»

Дети каждой из команд собирают листья, облетевшие с кленового дерева, делают это поочередно, пока не соберут все листочки. Побеждает та команда, у которой оказалось больше всего кленовых листочков.

Давайте немного отдохнем от физических упражнений, и займемся интеллектуальными упражнениями. А теперь послушайте мои **загадки**:

- |  |  |
|--|--|
| 1. В рожках зелёной кожуры,<br>Растут округлые шары.<br>И суп из них совсем не плох.<br>Так кто живёт в стручках?. ( <i>Горох</i> )                                  | 6. Желтые початки – полны зерен<br>сладких. ( <i>Кукуруза</i> )  |
| 2. Если нет её, то щи,<br>Ты в кастрюле не ищи.<br>Без неё там будет пусто,<br>В щах же главное... ( <i>Капуста</i> .)   | 7. Растут на грядке<br>Зелёные ребятки.<br>Удалые молодцы,<br>И зовут их ( <i>Огурцы</i> )   |
| 3. Кругла, рассыпчата, бела<br>На стол она с полей пришла.<br>Ты посоли ее немножко<br>Ведь правда вкусная. ( <i>Картошка</i> )                                      | 8. Рос весной, рос я летом.<br>Был зеленым, незаметным,<br>Твердым, мелким и невкусным<br>Потому - то был я грустным!<br>Но когда кончалось лето -<br>Стал я красного вдруг цвета,<br>Знают все, о чем тут спор.<br>Я – красавец ( <i>помидор</i> ). |
| 4. Очень яркая девица<br>Летом прячется в темнице.<br>Любят зайчики и детки<br>В свежем виде и в котлетках.<br>Эта рыжая плутовка<br>Называется. ( <i>Морковка</i> ) | 9. Он похож на огурец,<br>Он тяжёлый как свинец,<br>Завалился на бочок,<br>Желтощёкий - ( <i>кабачок</i> )   |
| 5. Он здоровью помогает<br>От болезней избавляет.<br>Его кладут в салат и суп<br>Угадали? Это... ( <i>Лук</i> )  | 10. Без пути и без дороги.<br>Ходит самый длинноногий,<br>В тучах прячется, во мгле,<br>Только ноги на земле.<br>( <i>Дождь</i> )  |

### Эстафета: «Перепрыгни через лужу»

Дети строятся в две колонны. У первого игрока зонтик в руке. Напротив каждой команды «лужи». Надо с зонтом в руках, перепрыгивая через лужи

добраться до конуса – ориентира, обежать его, вернуться обратно и передать зонт следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее справится с заданием.

Пришло время убирать и картофель. В народе говорят картофель – второй хлеб. Из него можно приготовить очень, много вкусных блюд. А что можно приготовить из картофеля (дети отвечают: сварить суп, сделать картофельное пюре, пожарить и запечь) А мы сегодня будем сажать, и собирать картофель.

### **Эстафета «Сбор урожая картофеля».**

Первый бежит, раскладывает в лунки картофель, возвращается в команду, передает корзину следующему. Второй бежит, собирает картофель в корзину и передает следующему участнику.

Какие вы ловкие быстрые справились и с этим заданием. Спасибо вам за сбор урожая картофеля.

### **Игра: «Урожай»**

Правила: если это овощ – необходимо присесть, если это фрукт – нужно поднять руки вверх над головой.

Слова для игры: Огурец, Абрикос, Морковь, Слива, Картофель, Капуста, Редис, Яблоко, Тыква, Груша, Лук, Помидор, Апельсин, Тыква, Банан, Кабачок.

### **Эстафета «Собери морковку».**

Ребята выполняют прыжки из обруча в обруч, доходят до грядки с морковкой, вырывают одну морковку и возвращаются к своей команде, кладут морковь в корзину и т.д.

### **Подвижная игра «Листопад»**

«Ребята! Все вы будете листочками. Листья лёгкие, они медленно летят по воздуху. (Дети бегают и взмахивают руками). Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят! Кружатся красивые листочки. Покружились и опустились на землю. (Дети приседают). Сели! Уселись и замерли. (Дети не шевелятся). Прилетел лёгкий ветерок, подул. (Дует взрослый, за ним дети). Поднялись листья, разлетелись в разные стороны. (Дети разбегаются по площадке). Закружились, закружились, закружились!» Игра повторяется 2 – 3 раза.

### **Релаксация**

Лягте на пол, закройте глаза и вспомните, какой спортивный огород был у нас сегодня. Мы славно потрудились. Руки вверх потянули, глаза открыли, встали.

До свидания. До новых встреч.