**Бережко Елена Викторовна**

*Инструктор по физкультуре*

*МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №228»*

**СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТРНОГО ДОСУГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ОСЕННИЙ МАРАФОН»**

**Цель:** Укрепить здоровье детей посредством физических упражнений на свежем воздухе.

**Задачи:**

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

2.Укреплять мышцы ног и учить правильно дышать при беге.

3.Формировать умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой.

4.Познакомить с понятием «Марафон».

5.Закаливать детский организм.

**Участники:** дети подготовительной группы, старшей

**Атрибуты и инвентарь:** осенние листочки, два факела из осенних листьев, два конуса, нагрудные знаки с номерами, мел

**Место проведения:** площадка на улице

**Оформление площадки:** круги мелом на асфальте, линия старта и финиша, разметка для эстафеты

**Ход мероприятия.**

*У детей в руках осенние листочки. Дети становятся на метки*

**Ведущий:** Добрый день ребята! Добрый день всем тем, кто пришёл сегодня на наш стадион. Наступила осенняя пора. Но это не повод расстраиваться, ведь в каждом времени года есть своя прелесть.

Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

**Давайте разогреем наши мышцы маленькой зарядкой с осенними листочками.**

**Зарядка под музыку. *(«Осень милая, шурши» сл. С.Еремеева, муз. М. Еремеевой)***

***Дети убирают листики и перестраиваются в две колонны для эстафеты.***

**Ведущий. Перед началом олимпийских игр зажигают факел с олимпийским огнём, который передают друг другу спортсмены. А мы с вами будем зажигать. «Священный огонь осеннего марафона!» Наши команды тоже будут передавать факел со священным огнём друг другу. Только наш факел будет из осенних листьев.**

**Эстафета «Священный огонь**

**Ведущий: Марафон – это бег на длинную дистанцию. Как называется спорт, где спортсмены соревнуются в беге? *(Лёгкая атлетика)* Марафон – это бег на 42 км и 195м**

**Ведущий:** Ну а теперь на старт идём *(дети вместе с инструктором выстраиваются у стартовой черты)*

Есть несколько простых правил, как дышать правильно при беге:

1. Не разговаривайте во время бега;
2. Можно сбавить темп, перейти на шаг, если стали задыхаться.
3. Помните, что вдох делает носом, а выдох через рот.
4. Дышите так, как Вам комфортно.
5. Не стартуйте слишком быстро.

**Ведущий:** На старт внимание, марш! (*дети и инструктор по физкультуре пробегают вокруг детского сада медленным бегом*)

**Бег**

**Ведущий:** Финиш!

*Построение на спортивной площадке.*

*Участники выполняют упражнения на восстановление дыхания, медленно ходят.*

**Ведущий:**

**Дыхательная гимнастика: *«Подуем на плечо».***И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону

Давайте наградим себя бурными овациями, потому что мы все сегодня победители и скажем «Ай да, молодцы, молодцы ай да мы!»

Главная наша награда - это хорошее настроение и крепкое здоровье. До свидание!