**Экскурсия по мини-музею детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска «Физкультура и спорт в жизни людей»**

*Грачева Татьяна Васильевна, учитель-логопед детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска*

*Бочкарёва Ольга Александровна, воспитатель детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска*

*Краснощекова Ирина Алексеевна, воспитатель детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска*

В процессе развития представления у детей сохранённый образ становится осмысленным и оформленным и является образом воссоздающего воображения.

*(Е.С. Решко)*

**Ход экскурсии**

*(встречают участников у входа в мини-музей с отметкой зелёным кружком «Старт»)*

**Вед.: Мы** рады видеть вас в нашеммини - музее «Физкультура и спорт в жизни людей». Каждый человек желает всегда быть здоровым. Про это придумано много поговорок и пословиц:

- в здоровом теле – здоровый дух;

- солнце, воздух и вода помогают нам всегда;

- начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки;

- кто спортом занимается, тот силы набирается;

- отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Вед.:** О чём говорят эти крылатые выражения? (…)

***Проходят по стрелкам к 1 стенду «Физкультура и спорт дома».***

**Вед.:** Если ты хочешь быть здоровым, то должен заниматься физкультурой и спортом. Вы даже можете подтвердить этот вывод примерами из своей семьи. У многих ваших пап дома для спортивных упражнений имеются гантели. У мамы найдётся скакалка. Бабушки увлекается скандинавской ходьбой со специальными палками. Некоторые имеют в детских комнатах спортивные уголки. У мальчиков обязательно найдётся кожаный мяч, а у девочки – фитбол. (Фото)

Люди разных возрастов стараются вести активный образ жизни, ведь движение – это жизнь.

***Проходят по стрелкам ко 2 стенду «Формы приобщения к физкультуре и спорту».***

**Вед.:**

* В дошкольном возрасте для вас доступны:

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры;

- физкультурные занятия;

- физкультминутки;

- спортивные развлечения;

- дни Здоровья.

*(в конце проводится музыкальная артикуляционная гимнастика)*

* В школьном возрасте используются:

- уроки физкультуры;

- спортивные кружки;

- спортивные секции;

- соревнования;

- посещение спортивных школ.

* В студенческом возрасте для молодёжи, кроме перечисленных форм предлагается участие в массовых спортивных мероприятиях.
* Физическая культура взрослого населения состоит из различных видов физических упражнений, массового спорта, а спортсмены – профессионалы участвуют в спорте высших достижений

*(проводится развивающая игра «Назови спортсмена»)*

***Проходят по стрелкам к 3 стенду «Что такое ГТО?»***

Видеопрезентация по ноутбуку или стендовая презентация для дошкольников «Что такое ГТО?» Бирюковой М.М.

***Проходят по стрелкам к 4 стенду «Современные виды спорта»***

**Вед.:** В настоящее время появилось много новых видов спорта. С некоторыми из них можно познакомиться в нашем детском саду.

1. **Варкаут** – это уличная гимнастика. Она включает в себя выполнение различных упражнений на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях или вообще без их использования (на земле). Такие тренировки направлены на комплексное развитие силы, ловкости, выносливости.

**Вед.:** Мы с вами выполним физкультминутку «Это лёгкая забава».

Это лёгкая забава- повороты влево – вправо.

Нам известно всем давно – там стена, а там – окно.

*(повороты туловища вправо – влево)*

Приседаем быстро, ловко, здесь везде нужна сноровка,

Чтобы мышцы развивать, надо много приседать. *(приседания)*

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. *(ходьба на месте).*

**Вед.:**

1. **Командная гимнастика –** это групповые вольные упражнения, акробатические и гимнастические прыжки, которые выполняются с музыкальным сопровождением.
2. **Мини – кегельбан** – катание шаров по специальной дорожке с целью сбить установленные в виде ромба кегли. За каждую сбитую кеглю игрок получает очки, которые в конце игры суммируются.

*(Предложить 2-3 экскурсантам поиграть в мини – кегельбан).*

**Вед.:**

1. **Сквош** – это игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении; два игрока с ракетками по очереди отбивают один мяч от стены.
2. **Скиппинг** – прыжки через скакалку разными способами: на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, ноги «скрестно», прыжки «боком», в присяде, прыжки «Руки скрестно», прыжки с продвижением. Побеждает тот, кто больше всего совершил прыжков за определённый промежуток времени.

*(Обратить внимание экскурсантов на разнообразие видов скакалок; предложить попрыгать на тренажёре Макара К.).*

**Вед.:**

1. **Зимний дуатлон** – поэтапное прохождение спортсменами дистанции, которая состоит из бега и лыжной гонки; иногда включается велогонка.
2. **Спортивное ориентирование** – это спорт, где участники с помощью компаса и карты преодолевают контрольные пункты и выполняют различные задания. Элементы этого вида спорта мы использовали в нашей экскурсии и по стрелкам добрались до красного кружка с надписью «Финиш».

Приглашаю вас к столу поупражняться в ориентировке на листе бумаги (участники выполняют задание)