**Физкультурный досуг в старшей группе**

**"Ловкие, смелые, сильные, умелые!"**

**Цель:**

Повысить интерес к физической культуре; укрепить здоровье детей; развить подвижность, сноровку, ловкость и умение.

**Задачи:**

1. Прививать интерес к активному образу жизни.

2. Закрепление и отработка ранее разученных физических движений.

3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, воспитывать желание побеждать и сопереживать.

**Оборудование:**

- свисток, мячи резиновые средние, два шарика, две кегли, два больших мяча (фитбола), музыкальное сопровождение

**Ведущим может быть как инструктор по физической культуре, так и воспитатель.**

**Ход мероприятия:**

Дети под музыкальное сопровождение входят в зал и становятся в круг.

- Все собрались?

Все здоровы?

Прыгать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись –

На разминку становись.

**Разминка «Повторяй за мной» (проводится под музыку)**

**-** Я буду показывать вам движения, а вы должны их повторить как можно точнее.

Направо! Отправляемся в дорогу,

Дружно зашагали в ногу –

(ходьба обычная в колонне).

Ох, дорожка непростая,

Осторожно на носках шагаем -

(ходьба на носках – руки за головой).

А на лесной тропинке

Еловые иголки да шишки –

(ходьба на пятках, руки за спину)

Перед нами бревно, очень длинное оно.

Мы по брёвнышку пройдём

Ни за что не упадём –

(ходьба приставным шагом вправо).

А на лугу – лужочке растут цветочки,

И трава высокая.

Осторожно шагаем,

Колени выше поднимаем –

(ходьба с высоким подниманием колен).

Разбрелись все по лужочку,

Собирают все цветочки -

(ходьба врассыпную).

Отдохнули чуть-чуть,

Продолжаем свой путь –

(ходьба в колонне).

Мы умеем бегать быстро

И в лесу и в поле чистом –

(бег в колонне)

Раз, два, три, четыре, пять.

Ни за что нас не догнать -

(бег врассыпную).

Бег в колонне, переход на ходьбу.

**Дыхательное упражнение.**

Детям предлагается разделиться на две команды. Дети придумывают название команды.

**Произносятся кричалки команд:**

1. Тучи на небе для нас не беда,  
 Готовы сразиться везде и всегда!

2. Наша команда лучше всех!  
 Сегодня ее ждет ее успех!  
**-**  Поприветствуем участников соревнований! Считаю наши соревнования для шустрых, ловких и быстрых открытыми!!!  
**Загадка:**  
Он и круглый, Он и гладкий,  
Очень ловко скачет...  
**Дети**: *(мячик)*  
- Есть у меня одна игра,  
Вам понравится она!!!

**Подвижная игра "Собери мячи":**

По всему залу разбросаны мячи. Дети стоят двумя шеренгами. По сигналу (свистку) нужно собрать мячи в большие корзинки. После того, как мячи будут собраны, их нужно посчитать.  
**-**  Молодцы, ребята! (подсчитываются баллы).

- Следующее задание!

**Проводится эстафета двух команд «Пронеси шарик без рук» (в парах)**

**Подводятся результаты.  
-**  Ух, молодцы! А теперь пришла пора отдохнуть всем детвора.

**Игра *«Как живёшь?»***

- Мы играем целый день.

Целый день играть не лень.

Ты смотри, не отставай.

Всё за мною повторяй.

Как живёшь?

Вот так! – показываем большой палец

Как идёшь?

Вот так! – маршировать на месте

Как бежишь?

Вот так! – бег на месте

Ночью спишь?

Вот так! – присесть, руки под щёку.

Как в ладоши хлопаешь?

Вот так!

Как ногами топаешь?

Вот так!

Как скачешь на носочках?

Вот так!

Руки ниже опусти

И достанешь до земли, как?

Вот так! – гуськом

Шире рот откроем как?

Вот так!

И гримасы все состроим как?

Вот так!

Как скажу я 1, 2, 3, Все с гримасами замри. Вот так!

- Ну а теперь продолжим наши соревнования, команды занимайте свои места.

**Эстафета "Сороконожка":** первый участник бежит до ориентира (кегли), обегает ее, возвращается. Затем берет следующего игрока и с ним обегает ориентир и возвращаются вместе. При этом все игроки должны крепко держаться друг за друга.

**Подводятся результаты.**  
-  Есть у меня еще одна игра. Вам понравится она!!!

**Эстафета «Наездники».**

Прыжки на фитболе, до ориентира и обратно.

**Подводится итог и награждение команд.**

**Всё заканчивается общей кричалкой:**

Чтоб расти и закаляться,  
 Будем спортом заниматься!!!  
Под музыкальное сопровождение дети выходят из зала