**«Ты и я- с физкультурой мы друзья!»**  
**(**физкультурный досуг в старшей группе)

**Ведущий:** Гагарина Анастасия Юрьевна инструктор по ФИЗО

**Дата проведения:** 9.05.2019

**Цель:**  
Укрепление здоровья детей в совместных командных игр, развитие умения действовать в интересах команды, воспитание чувства взаимопомощи.

**Задачи:**  
-совершенствовать элементы техники ходьбы, подлезания, метания;  
-развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, навыки ориентировки в пространстве, внимание, решительность, быстроту реакции в эстафетах;  
- расширять и обогащать знания детей о пользе физических упражнений для здоровья;

-воспитывать дружелюбие.

**Оборудование:**  
Помпоны для разминки, 2 мяча- фитбола, 2 мяча среднего размера, мешочки для метания, обручи 6 шт, 4 дуги, 2 клюшки, ракетки с воланом- 2 шт ,кубики, мягкие модули, эстафетные палочки.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие ребята! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты! » И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. Встречаем их громкими аплодисментами.  
Под спортивный марш входят дети  
**Ведущий:**  
На спортивную площадку, приглашаем всех сейчас  
Праздник спорта и здоровья начинается у нас!  
**Ведущий.**  
Внимание, внимание! Без лишних слов за дело! Даёшь соревнование! Сильных, ловких, смелых!  
Чтобы приступить к соревнованиям, предлагаю сначала размяться. Вас всех ждёт весёлая разминка! Участники и болельщики вставайте посвободнее!  
**Ведущий:**  
Итак, все гости собрались,  
Спортсмены заждались.  
Наш праздник начинается,  
Команды представляются.  
(Представление команд) .  
**1-я команда.**  
Капитан. Наша команда: " Солнышко".  
**2-я команда.**  
Капитан. Наша команда: " Радуга".  
Приветствие команд:  
Команде "Солнышко " Физкульт- Ура!  
Команде " Радуга " Физкульт- ура!  
**Ведущий.** А сейчас мы переходим к самой интересной части нашего праздника – это спортивные соревнования! Команды готовы? Болельщики, а вы готовы помогать и поддерживать свои команды?  
**1)Эстафета** " Эстафетный бег".первый участник бежит с эстафетной палочкой , оббегает стойку и передает палочку второму участнику команды, сам встает в конец колонны.  
**2)Эстафета** " Бег пингвинов".  
Первый участник зажав мяч между ног прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передает мяч следующему участнику команды.  
**3) Эстафета** " Мачеха и Золушка".  
(Первые участники берут корзинку с кубикам и бегут до своих обручей и в каждый обруч высыпают кубики. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Те, с пустой корзинкой бегут к обручам и собирают свои кубики в корзинку. Затем они бегом возвращаются с наполненной корзинкой к своей команде и передают её третьим участникам, а сами встают в конец колонны. Третьи участники повторяют действия первых и т. д.) .  
**4)Эстафета** «Мешочком в цель»  
(Первые участники бегут до обруча ,лежащего на полу, встают в него и выполняют метание в горизонтальную цель правой рукой с расстояния 3-5 метров. Выполнив метание, они бегом возвращаются к своим командам и, передав эстафету следующим участникам, встают в конец колонны) .  
**5) Эстафета** "Сквозь игольное ушко".  
Первый участник бежит змейкой вокруг мягких модулей, продевает сквозь себя обруч, добегает до ориентира, оббегает его, продевает сквозь себя обруч и встает в конец ко лонны.  
**6) Эстафета**" Хоккеисты". Первый участник команды хоккейной клюшкой толкая кубик бежит до стойки и пытается забить кубик в ворота. Обратно бегом. Передает эстафету следующему.  
**7) Эстафета** «Бег на резиновых быках» Выполнение задания: задание выполняется на ортопедических мячах (с ушками). Ребенок садится на мяч, держится руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают ее и возвращаются, неся мяч в руках. Выигрывает та команда, которая быстрей закончит игру.  
**8) Эстафета** " Мяч над головой". Игроки передают мяч над головой следующему игроку, последний встает в начало колонны.  
**9)Эстафета**"Туннель". Участники команд по очереди подлезают под дуги, перешагивают препятствие, оббегают стойку и возвращаются обратно.  
**10) Эстафета** " Непослушный мячик". С ракеткой и теннисным мячом. По сигналу ребёнок с ракеткой бежит до стойки, обегает её и возвращается. Передает ракетку и мячик следующему участнику и т.д.  
**11) Эстафета** "Переправа через болото". Нужно пройти из первого обруча во второй до ориентира, перекладывая сами обручи.  
**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши «Весёлые старты», желаем мы вам горы перейти.  
Преодолеть все трудные преграды, дружить со спортом и скорей расти!  
До свидания!