**Физкультурный досуг в старшей группе**

**«Мой веселый звонкий мяч»**

Составила инструктор по ФК: Иванова И.В.

**Задачи:**  
1. Воспитывать у детей смелость, внимание, выносливость, меткость, доброжелательность, по отношению к друг к другу;   
2. Создать бодрое и жизнерадостное настроение;   
3.Учить играть в эстафеты.  
Оборудование: мячи разных размеров, 4 корзины и обручи.  
**Ход развлечения:**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы проводим «Веселые старты»! Команды самых ловких, сообразительных и умных ребят докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания "Чемпионы!". Сегодня в нашем зале встречаются команды: «Листочки» и «Грибочки». Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях! Но прежде чем начать соревнования, необходимо провести разминку.  
Команды, на разминку! (Дети становятся врассыпную по залу.)  
**Потешка:** (выполняется 2 раза):  
Мы хлопаем в ладошки – раз, два, три (дети хлопают 4 раза).  
Мы топаем ногами – раз, два, три («топотушки»)  
Мы наклонимся сейчас – раз, два, три (2 наклона вперед)  
И подпрыгнем восемь раз! (8 прыжков)  
Слепим мы сейчас снежок (имитация лепки снежков)  
Берегись-ка, мой дружок! (кидают снежками друг в друга)  
**Ведущий:** Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить!  
**1 эстафета. «Соревнования мячей».**Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.   
  
**2 эстафета. «Попрыгунчики».**

По сигналу первые игроки бегут до обруча с мячом, заходят в обруч, берут мяч 3 раза ударяют его об пол, кладут и бегут, предавая эстафету следующему. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.   
**Ведущий:** Давайте немножко отдохнем! Загадки отгадывать умеете? Ну сейчас и посмотрим!   
1.Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...   
(Мяч)   
2.То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают ...  
(Зарядку)  
3.Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу.  
(Обруч)  
4.Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, в дождь и зной  
Выносливым и ловким.  
(Спорт)  
5.Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним  
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.  
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,  
Если помнить о ...  
(Зарядке)

**Ведущий:** Молодцы загадки отгадали! Продолжаем эстафеты.

**3 эстафета. «Прокати мяч».**

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**4 эстафета. «Собери мячи в корзину».**

Первый участник бежит до ограничителя, за которым в корзине лежат все мячи, берет один мяч и возвращается к команде, кладет мяч в пустую корзину, затем бежит следующий участник. Так необходимо перенести все мячи из полной корзины в пустую.  
**Ведущий:** Молодцы!

**Ведущий:** Давайте подведем итоги соревнований. Команда «Грибочки » и команда «Листочки» оказались быстрыми и дружными. И за это вас ждет угощение!  
**Ведущий:**  
Славно вы повеселились,  
Поиграли, порезвились,  
А теперь пришла пора,  
Расставаться, детвора.  
Перед тем, как попрощаться  
Я хочу вам пожелать:  
Здоровья крепкого,  
Почаще улыбаться,  
И никогда не унывать!