

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Улыбка»

Физкультурный досуг в старшей группе  
«Веселый мяч»

Выполнила: Шайдурова.Н.А



### Задачи:

1. Доставить детям ощущение радости.
2. Активно использовать приобретённые умения при выполнении детьми различных двигательных заданий.
3. Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений.
4. Воспитывать честность во время выполнения игровых заданий.
5. Воспитывать у детей смелость, внимание, выносливость, меткость, доброжелательность, по отношению к друг к другу, искренность в выражении чувств;

Оборудование: мячи разных размеров, 2 корзины, 2 фитбола.

**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: «Дружба» и «Верные друзья».

За каждую выигранную эстафету команде присуждается очко. Выигрывает та команда, которая наберёт больше очков.

А сейчас приветствие команд:

Команда «Верные друзья»

Если слово друг дает,  
Никогда не подведет!

Команда «Дружба»

Девиз наш: Дружба и успех!  
Мы победим сегодня всех!

Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях! Но прежде чем начать соревнования, необходимо провести разминку.

Команды, на разминку! (Дети становятся врассыпную по залу.)

**РАЗМИНКА** - КОМПЛЕКС ОРУ Разминка с мячом под песню «Мой хороший мячик», (сл. З. Шим. муз. М. Минков).

Проигрыш - Маршируют на месте



Мой хороший мячик, самый лучший мячик. Он похож на зайца, потому что скачет.

И. п. о. с. мяч в право руке. 1 –руки вверх переложить мяч в левую руку. 3 – 4 И. п. 4 раза

Мой хороший мячик, по ладошке хлопнет, Он похож на солнце, потому что теплый.

И. п. о. с. мяч в правой руке, правая рука с мячом в сторону, левую ногу в левую сторону на носок. То же в др. сторону 4 раза.

А на кого он еще похож? Догадайтесь! Догадайтесь!

На зебру, потому что полосатый. На землю, потому что круглый.

И. п. о. с. мяч в обеих руках внизу, 1 -руки вверх, 2 - туловищ наклон вправо, 3 - прямо 4 - и. п. То же влево. 4 раза

На мальчишек, потому что он не плачет. А еще он похож на меня! Потому что он веселый, потому что он веселый потому что он веселый. Он похож на меня.

И. п. руки у плеч, мяч в правой руке. 1 - повороты туловища вправо, 2 - прямо. 3 - влево. 4 - прямо. 4 раза.

Мой хороший мячик побежит вдогонку, он поход на птицу, потому что звонкий Прыжки (ноги вместе, ноги врозь, мяч в обеих руках перед грудью. 4 раза.

Мой хороший мячик. Легкий и огромный, он похож на сказку. Потому что добрый. Спокойная ходьба, на месте мяч в правой руке.

Упражнение на дыхание «Подуем на мяч ».

**Ведущий:** Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить!

**1 эстафета. «Точно в цель»**Первый участник с бадминтонной ракеткой подбивает маленький мячик до корзины, не касаясь его руками, опускает мячик в корзину. Назад возвращается бегом – мячик держит в руках. Передаёт его следующему участнику.

**2 эстафета. «Попрыгунчики».**Сидя на мяче, каждый ребенок по очереди, должен допрыгать на мяче до ориентира, бегом вернуться, передать мяч следующему участнику. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.

**3 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратнo возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.**Ведущий:** Давайте немножко отдохнем! Загадки отгадывать умеете? Ну сейчас и посмотрим!

1. Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... спорт
2. Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о ... зарядке
3. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.



У загадки есть ответ –  
Это мой ... велосипед

4. Маленький, удаленький  
Громко кричит,  
Судье помогает,  
Устали не знает... свисток
5. Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет.  
Будешь оземь кидать –  
Станет кверху летать... мяч
6. Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбачьи сети... стадион
7. Не легко её добыть,  
Надо храбрым в схватке быть.  
Только тем она даётся,  
До последнего кто бьётся... победа

**Ведущий:** Молодцы! Загадки вы все отгадали! Продолжим соревнования

#### 4 эстафета. «Поменяй мячи местами»

(бежать с большим мячом до обруча, в котором лежит маленький мяч, поменять мячи; следующий ребёнок меняет маленький мяч на большой.)

Очко присуждается команде ...

Метание малого мяча. (тренировка для всех детей).

**Воспитатель:** Очко своей команде заработает капитан, который дальше кинет мяч.

Капитаны, выходите. А мы считалкой определим, кто первым начнёт.

Считалка:        В мяч собрались поиграть,  
                     Ну кому же начинать?  
                     1,2,3 – начинаешь ты!

#### 5 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.

Очко присуждается команде ....

Давайте подведем итоги соревнований. Команда «Дружба» и команда «Верные друзья» 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!



Зеленая Бум















