**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ**

**«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 лет)**

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

**Программные задачи:** совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем, повышать общую работоспособность и выносливость организма в процессе увеличения объема, интенсивности и разнообразия физических нагрузок; закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать целеустремленность, физические качества (быстроту, ловкость, выносливость); совершенствовать двигательные умения и навыки с помощью игр-эстафет; развивать выдержку, настойчивость, смелость, решительность, умение постоять за свою команду.

**Материал и оборудование:** 4 конуса, 2 флажка, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, 2 набивных мяча, 2 скакалки, канат, эмблемы и медали по количеству участников; аудиозаписи: марша, весёлых детских песен для проведения эстафет; музыкальный центр, магнитная доска с набором цифр.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход досуга**

*Дети входят в спортивный зал и строятся в одну шеренгу.*

**Ведущий:**Сегодня мы проводим соревнования, которые будут называться «Быстрее, выше, сильнее!». Ребята! Вы готовы показать свои умения в быстроте, ловкости, силе, меткости? *(Ответы детей: Да!)*

**1 Ребенок:**Сияет солнышко с утра,

 И мы готовились заранее.

 Ребята, начинать пора

 Спортивные соревнования!

**Ведущий:** Да, ребята, уже пора начать наши соревнования, во время которых команды будут выполнять определенные задания, и набирать баллы. Так мы определим самую спортивную команду. Но перед любыми соревнованиями спортсмены тренируются, и я вам предлагаю выполнить разминку.

**2 Ребенок:**Кто с разминкой дружит смело,

 Кто с утра прогонит лень,

 Будет сильным, ловким, смелым

 И веселым целый день.

*Участники соревнований перестраиваются в две колонны и становятся возле своих ориентиров (кружочки) на разминку.*

**Разминка**

Мы сейчас пойдем на право

Дружно - раз, два, три! (3 шага вправо).

А потом пойдем налево

Дружно - раз, два, три! (3 шага влево).

В центре круга соберемся

Дружно - раз, два, три! (построение в круг).

И на место все вернемся

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

Мы тихонечко присядем,

Дружно - раз, два, три! (3 приседания).

И немножечко приляжем

Дружно - раз, два, три! (лечь, руки под голову).

Мы поднимемся тихонько

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

И попрыгаем легонько

Дружно - раз, два, три! (3 прыжка на месте).

Пусть попляшут наши ножки

Дружно - раз, два, три!

И похлопают ладошки

Дружно - раз, два, три! (3 хлопка в ладоши).

Повернемся мы направо

Дружно - раз, два, три! (поворот вправо).

Не начать ли все сначала

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

**Ведущий:**А, теперь приступаем к соревнованиям.

**1. Эстафета «Быстрее»**

*Команды строятся в колонны. В руках у первых участников по 1 флажку. По сигналу необходимо пробежать по прямой до ориентира и вернуться к команде, передав флажок следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая задание первой.*

**3 Ребенок:**Если хочешь быть умелым

 Ловким, быстрым, сильным, смелым,

 Научись любить скакалки,

 Мячик, обручи и палки!

**2. Задание «Выше»**

*Команды строятся в колонны. По сигналу участники по очереди по одному из каждой команды выполняют прыжок в высоту с разбега. Кто сможет преодолеть высоту – переходит дальше, кто не сможет – выбывает (садится на г/скамейку). После того, как пройдут все участники данную высоту, педагог поднимает высоту. И задание продолжают только те участники, которые не выбыли. Выигрывает одна из команд тогда, когда во второй команде не останется участников, а, если останется по одному участнику из каждой команды – итог «ничья».*

**4 Ребенок:**Нам «Смелым», «Сильным» и «Ловким»

 Со спортом всегда по пути.

 Ребят не страшат тренировки –

 Быть надо всегда впереди!

**3. Эстафета «Сильнее»**

*Команды строятся в колонны. По сигналу первые участники прокатывают набивной мяч до ориентира, отжимаются 1 раз и, снова прокатывая мяч возвращаются к команде. Передают эстафету следующему участнику, а сами становятся в конце колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.*

**5 Ребенок:**Спорт нам плечи расправляет,

 Силу, ловкость нам дает.

 Он нам мышцы развивает,

 На рекорды нас зовет.

**4. Эстафета «Прыгучее»**

*Команды становятся в колонны. У первых участников в руках по 1 скакалке. По сигналу участники прыгают через скакалку до ориентира и обратно. Передают скакалку следующему участнику, а сами становятся в колонну последним. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.*

**6 Ребенок:**Чтоб успешно развиваться

 Нужно спортом заниматься

 От занятий физкультурой

 Будет стройная фигура.

**5. Задание «Дружнее».**

*Перетягивание каната.*

**Ведущий:**Последний вид соревнований,

 Мы завершили, и сейчас,

 Итог всех наших состязаний

 Я доведу сейчас до вас.

**Подведение итогов.**

**Ведущий:** Грустить не надо проигравшим, а победитель

 Пусть будет чуточку скромней.

 Чтобы уйти сегодня с миром

 Мы все обнимемся скорей!

*Все дети становятся в круг и обнимаются.*

**Ведущий:**Всем спасибо за вниманье,

 За задор и звонкий смех.

 За азарт соревнованья,

 Обеспечивший успех.

На этом наше мероприятие заканчивается. Большое спасибо всем за участие!

*Под звучание марша дети покидают спортивный зал.*