**Физкультурный досуг для старшей группы: «День Бегуна».**

**Задачи: -** совершенствовать навыки бега;

 - развивать быстроту, внимание, выдержку;

 - умение найти решение в непредвиденной ситуации;

 - желание играть в команде, выигрывать.

*Спортивный зал подготовлен к началу праздника: отмечены старт и финиш, поставлены ориентиры, подготовлены все необходимые атрибуты.*

Ход досуга:

*Инструктор:* Добрый день, дорогие ребята, гости. Мы рады видеть вас в нашем спортивном зале. Именно здесь и именно сегодня мы узнаем имена самых быстрых детей. На стене Форума в Элладе было высечено: если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Поэтому сегодня мы проводим День бегуна. На площадку приглашаются команды. Предоставляется слово капитанам команд. *Приветствие команд.*

*Инструктор:* спортивные состязания состоят из 5 эстафет. Чтобы справиться с этими заданиями, необходимо выполнять следующие правила:

- внимательно слушать предложенное задание;

- не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его;

- выполнять все задания правильно и быстро;

- быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника,

Вы принимаете эти правила?

*Дети:* Да

*Инструктор:* Прежде чем соревноваться,

 Мы скорей должны размяться.

 Руки, ноги разминаем

 И шагаем, и шагаем.

Предлагаю начать соревноваться!

***Эстафета №1 «Передай кольцо»***

По команде добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать кольцо в руки. Задание выполняет следующий участник команды.

***Эстафета №2 «Бег с препятствиями»***

Перед каждой командой стоит вертикальная стойка, поднятой на высоту 30 см от пола, и обруч. Участник, выполняя бег, должен перепрыгнуть через палку, добежать до обруча, продеть его через себя и положить на пол, обежать ориентир. Вернуться обратно по прямой и предать следующему участнику эстафету с касанием руки.

***Эстафета №3 «Урони и собери кегли»***

На пол кладут 3 обруча, в каждый обруч ставят по 1 кегле. По сигналу участник бежит и роняет кегли одной рукой на пол, стараясь, чтобы они не вылетали из обручей, обегает стойку, возвращается назад и передает эстафету, касаясь ладонью ладони следующего участника. Следующий участник бежит и ставит кегли в обручи(1 кегля в 1 обруч), обегает стойку, возвращается назад и передает эстафету, касаясь ладонью ладони следующего участника.

***Эстафета №4 «Комбинированная»***

На старте участник зажимает мешочек между ног и старается допрыгать до обруча не уронив мешочек, дальше кладет мешочек и катит обруч до корзины с мячами, берет мяч и выполняет бросок мяча в другую корзину, а дальше делает все в обратном порядке.

***Эстафета №5 «Передай мячи»***

По сигналу первый участник берет из корзины мячи (5шт) и предает снизу между ног следующему и так по цепочке, последний участник складывает мячи в корзину. Чья команда быстрее выполнит задание.

*Инструктор:* На этом соревновательная часть нашего праздника подошла к концу, но на этом он не закончился. Я предлагаю вам поиграть и повеселиться, на других посмотреть и себя показать.

***Подвижная игра: « Летучие рыбки»***

Дети бегают по залу, это летучие рыбки. 2 ребенка (рыбака) растягивают сеть ( веревку), привязанная к концам г/п, стараются поймать рыбок. Сеть двигается по залу на высоте 15 см. «Летучие рыбки», когда к ним приближается сеть, перепрыгивает через нее. Кто задел, тот считается пойманным.

*Инструктор:* Наш праздник подошел к концу. Нам было приятно наблюдать за вами, вы показали себя ловкими, смелыми, сильными, выносливыми. А какие вы быстрые! Мы видели ваши добрые глаза, слышали ваш нескончаемый радостный смех. И очень хочется снова встретиться с вами в этом зале на новых спортивных соревнованиях. *Подводится итог соревнований, команды награждаются подарками за активное участие.*

*Инструктор:* Хотим сказать вам до свидания

 И помахать вам всей рукой

 Хотим сказать вам на прощание: «До новых, новых встреч!»