Физкультурный досуг в младшей и средней группе

« Мой веселый звонкий мяч»

Подготовила : инструктор

по физической культуре

Миненко Е.В.

**Цель:** доставить детям удовольствие, создать радостное настроение.

**Задачи :** - в игровой форме развивать основные физические качества, формировать правильную осанку, воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений.

**Оборудование:** мячи, кегли, обруч, круг, гимнастическая скамейка.

**Ведущий.** Сегодня вы совершите путешествие в удивительную страну. Будете играть и соревноваться, с вами рядом будут ваши старые знакомые, а кто они- отгадайте.

Любого ударишь- Я красивый и большой,

Он злится и плачет. Я прозрачный и цветной.

А этого стукнешь- Чтоб со мною играть, меня надувают,

От радости скачет. ( Мяч) А иногда полетать отпускают. ( Воздушный шар)

**Звучит музыка**

**Шар.** (ставит мяч на подставку) Здравствуйте, дети! Я рад приветствовать вас в Стране веселых мячей. Все жители этой страны любят прыгать, скакать, кататься и кувыркаться. Раз уж вы к нам пожаловали, предлагаю вам поиграть и посоревноваться. Разделитесь на команды и поприветствуйте своих соперников.

**Дети делятся на команды.**

**Команда « Мячи».**

Мой веселый, звонкий мяч, ( Хлопают в ладоши)

Ты куда помчался вскачь? ( Прыгают на месте)

Красный, синий, голубой, ( Поочередно поднимают ноги)

Не угнаться за тобой. (Бегут на месте)

**Команда « Шары».**

Мы – шарики воздушные (Поочередно поднимают вверх руки)

Очень, очень шустрые. (Прыгают на месте)

Отпустили- мы летим (Поднимают руки вверх, встают на носочки)

А поймали- мы сидим. ( Приседают)

Раз, два, четыре, пять, (Маршируют на месте)

Будем с вами мы играть. (Прыгают: ноги в стороны- вместе)

**Ведущий.** Перед соревнованиями сделаем разминку.

**Шар.** Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть. Оценивать результаты игр и соревнований будут веселые круглые матрешки. За каждую победу команда получит одну матрешку.

**Эстафета «Ловкий мяч».**

Команды встают в колонны. Каждый участник должен пробежать дистанцию: обегая конусы прокатить большой мяч до финиша, вернутся к месту старта по прямой и передать мяч следующему игроку. Выигрывает команда, участники которой прошли дистанцию, не сбив конусы.

**Эстафета «Пронеси мяч»**

Участники команд разбиваются на пары. Каждая пара, зажав мяч между головами, должна обежать конусы змейкой и вернуться к месту старта по прямой. Выигрывает команда, участники которой прошли дистанцию, не уронив мяч.

**Эстафета «Кочки»**

Каждый участник, переступая по кочкам (плоским кругам), должен добраться до обруча с мячами, взять мяч, вернуться к месту старта и опустить его в корзину. Выигрывает команда, участники которой первыми закончили эстафету.

**Эстафета « Забрось мяч».**

Каждый участник проходит дистанцию: взяв мяч, перепрыгивает из обруча в обруч, перелезает через гимнастическую скамейку, боком подлезает под дугой. Затем, забросив мяч в корзину, возвращается к месту старта. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Эстафета «Передай мяч».**

Команды выстраиваются в колонны. Перед каждой командой встает ведущий, бросает мяч ребенку, стоящему первым. Ребенок, поймав мяч, бросает его обратно и встает в конец колонны. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончили эстафету и не уронили мяч.

**Эстафета «Кто быстрее встанет в круг».**

Участники встают вокруг обручей, в которых лежат мячи. Звучит музыка. Дети берут по одному мячу и произвольно ходят по залу. По окончании музыки кладут мячи на пол. Звучит веселая музыка, все бегают между мячами. По окончании музыки каждый участник должен взять мяч своего цвета и встать рядом с обручем, в котором лежит такой же мяч. Выигрывает команда, члены которой быстрее собрались вокруг своего обруча.

**Конкурс капитанов «Отбивание мяча».**

Капитаны поочередно отбивают мяч от пола одной рукой. Выигрывает тот, кто отбил мяч больше количество раз и чей мяч не укатился.

**Малоподвижная игра «Передай мяч по кругу».**

Участники образуют большой круг. Дети через одну держат обручи, у других детей мячи. Звучит музыка. Дети у которых мячи передают по кругу, пропуская их через обруч сверху вниз. При смене мелодии меняются местами, кто держал обруч берет мяч, а у кого был мяч берет обруч.

**Шар.** Как же вы славно сегодня играли: Рад я, что вы с физкультурой дружны

Ловко метали и в цель попадали Спортивные навыки нам всем нужны.