**Физкультурный досуг «Русские удальцы» (для детей старшей группы).**

**Задачи:** развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия: совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту реакции, мышления, умение быстро ориентироваться в пространстве); развивать внимание; вызвать чувство удовлетворения от выполнения физ. движений совместно с другими детьми; доставить детям чувство радости.

**Оборудование**: ленточки по количеству детей; колпачки для разметки(6-8 шт.); гимнастические палки(6 штук); дуги (4 штуки); игровой рукав; гимнастическая скамейка; гимнастический мат; набивные мячи(2-4 штуки); канат; свисток; обручи(2 штуки); стулья(2 штуки).

**Ход досуга**:

Инструктор по физ . культуре. Мы собрались, сегодня чтобы посмотреть, а есть ли среди вас сильные, смелые, быстрые, ловкие - «молодцы-удальцы». Для этого нам придётся пройти разминку, полосу препятствий и честные поединки. Начнём!!!!

А начнём мы с разминки (дети проходят и берут ленточки).

**Разминка с ленточками.**

**1**. И.п.- о.с.

1-2-руки с ленточками вперёд-вверх; 3-4-и.п. (6раз)

**2.** И.п.- ноги врозь.

1-правая рука с лентой вверх; 2-и.п.; 3-левая рука с лентой вверх; 4-и.п. (6 раз).

**3**. И.п.- ноги на ширине плеч.

1-2-поворот туловища вправо. Правая рука с ленточкой вправо; 3-4-и.п.; 5-6-поворот туловища влево, левая рука с ленточкой влево; 7-8-и.п.(6 раз).

**4**. И.п. – о.с.

1-3-вращательное движение вытянутой вперёд правой рукой с лентой;4-и.п.; 5-7- вращательное движение вытянутой вперёд левой рукой с лентой; 8-и.п. (6 раз).

**5**. И.п.- о.с.

1-4-прыжки на двух ногах, руки с лентами внизу; 5-8 –ходьба на месте (6 раз)

**6.** «Подуем на ленты»- упражнение на дыхание(2 раза).

Инструктор. Молодцы!!! Хорошо размялись!!! И сразу 1 задание -кто дольше простоит на 1 ноге.(дети выполнившие задание первые строятся для прохождения полосы препятствий, которая заранее подготовлена рядом со спортивной площадкой)..

**Полоса препятствий.**

1. Бег змейкой (вокруг колпачков)
2. Прыжки на 2-х ногах (через гимнастические палки)
3. Бег, высоко поднимая колени
4. Ползание на четвереньках (через рукав)
5. Подлезание под дугу
6. Ходьба (бег) по гимнастической скамейке
7. Метание набивного мяча вдаль (из положения сидя)

Инструктор. Наблюдая за вами, во время прохождения полосы препятствий я выбрала «молодцов-удальцов» им предстоит новое испытание-эстафета.

**Эстафета.**

Дети формируют 2 команды. Определяют название команды и приветствуют друг друга.

**«Переберись на другой берег».**

В действии по два малых обруча у каждой команды. Надо пройти до финиша наступая в обручи, переставляя их.

**«Завяжи и развяжи».**

У финиша стоит стул, к которому привязана цветная лента. По сигналу первый в команде бежит и развязывает ленту, возвращается и передаёт ленту следующему участнику команды. Игрок с лентой бежит к стулу и завязывает её узлом, возвращается. И так до последнего игрока.

**«Словесная дуэль»**

Чья команда назовёт больше животных проживающих на территории.ОССИИ.

Инструктор объявляет результаты эстафеты. Благодарит участников и выделяет 6-8 болельщиков, которым предлагается новый конкурс.

**«Перетягивание каната»**

Инструктор. Все молодцы, ведь все вы - удальцы!!! Давайте сыграем в **игру «Будь внимательным»** (детям необходимо выполнять все движения, которые называет инструктор, но сам при этом показывает другие).

Инструктор. На этом наш физкультурный досуг окончен. ВСЕМ СПАСИБО!!! И до новых встреч!!