**Спортивный досуг с использованием разнообразных**

 **аттракционов в подготовительной группе.**

**«Путешествие в Спортивный город».**

**Программное содержание:**

**Цель:** Прививать любовь к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

**-** Совершенствовать двигательные умения и навыки;

- Развивать у детей ловкость, быстроту, внимание, выносливость

- Воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении игр.

**Оборудование:** Музыкальный центр, карта – план «Спортивного города», обручи, модули : туннель, арка, корзины, мячи, катушки со шнуром, канат, гимнастические палки, теннисные мячики, ложки деревянные, звездочки вырезанные из картона, эмблемы с названиями команд.

**Предварительная работа:** Подготовить зал, все необходимые атрибуты, разучивание движений к ритмической гимнастике, выучить считалку.

 *Дети заходят в зал в колонну по одному .*

Ребята я знаю, что вы любите путешествовать. И сегодня мы с вами отправимся в Спортивный город , а посетить его разрешается лишь тем, кто дружит со спортом.

А вы дружите со спортом? (Да).

Тогда нам пора отправляться в путь.

Вы готовы? (Да).

На право!

*Проводится ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»**Музыка В.Шаинского.*

Мы с вами пришли в Спортивный город! Посмотрите, как он выглядит на карте. На карте указано несколько памятных мест, которые мы обязательно посетим.

1. «Улица внимания»
2. «Улица эстафет»
3. «Улица аттракционов»
4. «Полянка отдыха»

Посмотрите вот за теми островками, находится «улица Внимания» и чтобы нам туда попасть мы должны пройти эти островки. (*На полу в зале лежат три обруча, дети доходят до обручей на носках впрыгивают в обруч, выпрыгивают, проходят до следующего движения все те же).*

Дети перестраиваются в три колонны. Мы с вами находимся на «улице Внимания». И сейчас мы посмотрим, насколько вы внимательны.

**«Улица внимания»**

ОРУ без предметов.

1. И.п.: основная стойка.

1 – левую ногу в сторону на носок, левая рука – в сторону, правая – вперед;

2 – И.п.;

3 – правую ногу в сторону на носок, правая рука – в сторону, левая – вперед;

4 – И.п. (6 – 7 раз)

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – наклон влево, правую руку вверх;

2 – И.п.;

3 – наклоны вправо, левую руку вверх;

4 – И.п. (6 – 7 раз)

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – 4 – круговые движения в локтях внутрь;

1 – 4 – круговые движения в локтях наружу; (6 раз)

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, левая рука к правой ноге;

2 – И.п.;

3 – наклон, правая рука к левой ноге;

4 – И.п. (6 – 8 раз)

1. И.п.: стойка, руки на пояс.

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

3 – упор присев;

4 – И.п. (5 – 6 раз)

1. И.п.: упор сидя сзади, ноги врозь.

1 – упор на правую руку и ноги, левая рука вверх;

2 – И.п.;

3 – упор на левую руку и ноги, правая рука вверх;

4 – И.п. (5 – 6 раз)

1. И.п.: сед на левой ноге, правая в сторону, левая рука вперед, правая в сторону;

1 – сед на правой ноге, левая в сторону, правая рука вперед, левая в сторону;

 2 – И.п. (6 раз)

1. И.п.: основная стойка.

1 – прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком в И.п.;

3 - прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны;

4 - прыжком в И.п. (10 – 12 раз)

Молодцы вы были такие внимательные.

Нам пора отправляться дальше и что бы нам туда попасть мы должны пройти через туннель (*дети широкими шагами передвигаются до туннеля, пролезают в туннеле). Делятся на две команды, выбираются капитаны команд.*

**« Улица Эстафет»**

Эстафета «Мяч в корзину»

Дети по команде начинают забрасывать мячи разными способами в корзину (снизу, от груди, из – за головы, и. т. д). Выиграет та команда, которая забросит наибольшее количество мячей в корзину.

Эстафета «Переправа»

Соревнования проводится командами. Каждый ребенок из двух команд получает по два обруча. По команде ребенок должны положить один обруч встать в него, перед собой положить второй обруч и перейти в него. Потом поднять и переложить первый обруч, потом опять второй и так преодолеть весь путь. Обратно ребенок с двумя обручами бежит и передает эстафету следующему. Чья команда сделает это быстрее, тот и победил.

Теперь нам пора отправляться дальше. И чтобы нам попасть на «улицу Аттракционов» нам надо пройти вот под той аркой (*до арки дети передвигаются приставными шагами правым боком, проходят под аркой и садятся на стульчики).*

Мы с вами пришли на «улицу Аттракционов.

Аттракцион «Проворные мотальщики»

*Игра проводится с капитанами команд.*

Двое играющих, взявшись за катушку, растягивают шнур во всю его длину и по сигналу руководителя начинают наматывать его на катушку. Играющие должны держать катушку двумя руками за круглые ручки и во время наматывания следить за тем, чтобы шнур был все время в натянутом состоянии.

Тот, кто намотает свою половину шнура быстрее, выигрывает.

Аттракцион «Лихие наездники»

Соревнования проводятся командами. Каждый ребенок из двух команд получает самокат. По команде соревнующие отталкиваются одной ногой, доезжают до ориентира, объезжают его, доезжают до линии старта и передают самокат следующему участнику. Побеждает та команда, которая справится первая.

Аттракцион « Верхом на палке»

Соревнующиеся, приняв положение седа верхом на палке (один конец в руках, другой касается пола), располагаются на старте.

По сигналу руководителя соревнующие, отталкиваясь одновременно двумя ногами, продвигаются к финишу.

Побеждает самый быстрый наездник.

Аттракцион «Не урони мяч»

Играющий, взяв в руку ложку с теннисным мячом по сигналу руководителя должен добежать до ориентира оббежать его и передать ложку следующему, не уронив мяча. Побеждает та команда, которая справилась первая.

Аттракцион «Гусеница»

В игре участвует трое детей. Дети встают в ленту, придерживая ее сверху руками. По команде дети двигаются до ориентира, вылезают из ленты и обратно бегут бегом. Побеждает та команда, которая первая справится.

Устали? Сейчас мы с вами отправимся на «полянку отдыха». (*дети на корточках перемещаются на полянку).*

Вот мы с вами и на «полянке отдыха» А теперь давайте ляжем на полянку и немного отдохнем и расслабимся.

Релаксация под музыку

Наше путешествие закончилось и нам пора возвращаться в детский сад.

Дети произносят считалку:

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы в саду своем опять.

Ребята вам понравилось наше путешествие? (ответы детей)

Что вам больше всего понравилось?