Физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста «Лето красное - для здоровья время прекрасное!»

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа).

*Программные задачи:*

1. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

2. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований.

Ведущий: Внимание, внимание! Приглашаю на летние гуляния!

1 ребенок: Сколько солнца! Сколько света!

Сколько зелени кругом!

Что же это? Это ЛЕТО

Наконец спешит к нам в дом! (Т. Бокова)

2 ребенок:

На что похоже солнце?

На круглое оконце.

Фонарик в темноте.

На блин оно похоже,

На мяч веселый тоже

На мяч в моей игре! (Т. Бокова)

**Ритмические упражнения с мячом.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 - мяч ввepx, потянуться;

3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизy. 1-2 — поворот корпуса, мяч в прямых руках влево, 3-4 — то же вправо, вернуться в исходное положение

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, ; 4 — исходное положение

4. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево, мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8.

Ведущий: Отгадайте-ка, ребятки, мои **летние загадки**!

Ну-ка, кто из вас ответит:

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет?

(солнце)

Утром бусы засверкали,

Всю траву собой заткали,

А пошли искать их днем,

Ищем, ищем — не найдем.

(роса)

Поднялись ворота - всему миру красота. (радуга)

Липа цветет,

Солнце печет,

Цветы расцветают,

Когда это бывает? (летом)

Ведущий: Молодцы, ребятки, умеете отгадывать загадки!

3 ребенок:

Повстречалась туча с тучей.

Злые молнии сверкали

Дождь на землю поливали!

**Подвижная игра "Тучи".** (по стихотворению В. Орлова)

*Дети строятся в две шеренги (тучи) на противоположных концах площадки лицом друг к другу, в центре площадки два больших обруча.*

*Говорят вместе:*

**Туча тучу повстречала.**

**Туча туче прорычала:**

*первая шеренга -второй:*

**— Что гуляешь на пути?**

**Прочь с дороги, дай пройти!**

*Вторая шеренга - первой отвечает:*

**Отвечала туча туче:**

**— Ты меня не трогай лучше!**

**Я гуляю, где хочу,**

**Если тронешь — проучу! (***Дети из обеих команд-туч бегут к центру площадки, побеждает команда, которая быстрее успеет встать в свой обруч.)*

Ведущий:

А теперь, ребятки, вот для вас ещё загадки:

Жаркий, знойный, душный день,   
Даже куры ищут тень.   
Началась косьба хлебов,   
Время ягод и грибов.   
Дни его — вершина лета,   
Что, скажи, за месяц это? (июль)

Наклонилась над рекой —   
Уговор у них такой:   
Обменяет ей река   
Окунька на червяка. (удочка)

**Подвижная игра «Удочка»**

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

Ведущий: Лето пришло - время веселых игр и интересного отдыха! Ребята, желаю вам счастливого, доброго лета!