Физкультурный досуг

Для детей подготовительной группы.

**Задачи:**

1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
2. Способствовать развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности.
3. Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.
4. Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения к труду.

**Инвентарь:** костюм почтальона для взрослого; две гимнастические скамейки; 2 короткие скакалки, 2 ленты липучки яркого цвета» 2 ориентира (флажок, кегля); плоскостные цветы из картона 10 шт. (по 2 цвета желтого, красного, 10 бабочек из картона; 2 теннистные ракетки; 2 баскетбольных кольца; 2 резиновых мяча (d-18-20 см); 4 конуса разных цветов (20-30 см); 10 малых обручей (50 см); повязки на руку, карточки с загадками; 3-4 глиняных горшочка; 3-4 подноса; деревянные ложки; 3-4 пестрых колпачка.

***Ход досуга.***

*Под веселую музыку дети в спортивной форме входят в физкультурный зал и присаживаются на скамейки.*

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Сегодня на участке нашего детского сада я увидела почтальона, который обращался ко всем мимо проходящим детям с каким-то предложением. При этом почтальон пытался вручить им конверт, в котором была видна какая-то надпись. Конверт у почтальона не взял ни один ребенок. Не правда ли, это немного странно? Но я очень торопилась на работу и не стала подходить к почтальону, чтобы узнать, что же это за конверт и что в нем находится. Хотя любопытство до сих пор не дает мне покоя. А может быть… (раздается громкий стук в дверь) . Кто же это может быть? Сегодня мы в гости никого не приглашали.

*(дверь открывается. В зал входит почтальон, на плече у него сумка с газетами и журналами, в руках конверт)*

**Ведущий:** Да это же тот самый почтальон, которого я видела сегодня утром! Здравствуйте, уважаемый почтальон.

**Почтальон**: Здравствуйте, взрослые,

Здравствуйте, дети.

Я самый несчастный почтальон на свете!

Я почту разнес почти всем адресатам.

А это письмо может вашим ребятам?

**Ведущий:** Прошу вас, скорей покажите письмо.

**Почтальон:** Берите, берите скорее его.

**Ведущий** (обращаясь к детям) Странную надпись читаю я вам-

«Вручить неумейке», да это не нам! (обращается к почтальону)

Письмо вам обратно мы возвращаем,

Такое письмо мы читать не желаем! (возвращает конверт почтальону)

**Почтальон**: Ну что же мне делать? Снова в путь?

Я очень устал и хочу отдохнуть.

Ведущий: Почтальон, не спешите,

Присядьте, отдохните,

На праздник посмотрите.

**Почтальон**: Спасибо сказать от души хочу вам! (в сторону) а может кому-то конверт свой отдам!

**Ведущий**: Давайте ребята покажем почтальону, чему мы научились на физкультурных занятиях, что мы умеем. Чтобы почтальон убедился , что Неумеек среди нас нет.

1 **ребенок**. В нашем саду нас всему научили,

Бегать и прыгать, метать и скакать.

2 **ребенок**: Не сомневаемся, по физкультуре,

В школе мы будем учится на «пять!»

3 **ребенок**: Чему научились, сейчас мы покажем

И что можем мы все, почтальону докажем!

**Ведущий**: Приглашаю юных спортсменов на первый конкурс.

**Почтальон**: А ну-ка, друзья, покажите скорей-ка

Есть среди вас гражданин Неумейка?

**Эстафета «Быстрые скакалки»**

Группа детей делится произвольно на 2 команды. Команды встают за линиями старта, обозначенными на полу лентами «липучками» или мелом. Расстояние между командами 2-3 м. На расстоянии 6-8 м напротив каждой из команд ставится по ориентиру. У первых игроков каждой команды в руках по скакалке. По сигналу ведущего первые игроки бегут по прямой к ориентиру, перепрыгивая на бегу через скакалку. Добежав до ориентира, дети берут скакалку в одну руку и бегом возвращаются в свою команду, передают скакалку второму игроку, второй и следующие игроки выполняют те же действия. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. По окончании эстафеты дети присаживаются на скамейки.

**Ведущий**: Хорошо, уважаемый почтальон, смотрите. Ребята, весной в парках и садах появляется много разноцветных бабочек. Помогите бабочкам найти свои цветки.

**Аттракцион «Посади бабочку на свой цветок»**

К линиям старта вызывается по одному игроку. Каждому из игроков дается в руки по теннисной ракетке. Около каждой линии старта кладется по 5 бабочек различной расцветки. На расстоянии 2 метров от линии старта на проив каждого из игроков на полу полукругом раскладывается по 5 цветков, соответствующих по цвету расцветке бабочек. По сигналу ведущего игроки поднимают первую бабочку, кладут ее на теннисную ракетку, подбегают к цветкам, снимают бабочку с ракетки, сажают на цветок такого же цвета. После этого игроки возвращаются на линию старта. Игрокам необходимо перенести всех бабочек и посадить их на цветки. По окончании выполнения задания игроки должны поднять руки вверх . Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

**Ведущий**: Приглашаю команды на следующий конкурс.

**Почтальон**: прошу показать мне скорее-

Много ли здесь Неумеек?

**Эстафета «Мяч в кольцо»**

Группа детей произвольно делится на 2 команды. Команды строятся в колонну по одному, становятся за линиями старта. На расстоянии 6-8 метров напротив команд находятся баскетбольные кольца, укрепленные на стене. На расстоянии 1.5-2 м. от колец на полу зала обозначаются мелом или липкой лентой линии броска. Первым игрокам команд дается в руки по резиновому мячу. По сигналу ведущего первые игроки команд ведут мячи к линиям броска, отбивая их о пол кистью руки. Доведя мячи до своих линий броска, каждый из игроков берет свой мяч в руки, прицеливается, бросает мяч в кольцо, затем подбирает мяч с пола, бегом возвращается в свою команду, держа мяч обеими руками у груди, передает мяч второму игроку. Побеждают быстрее выполнившая задание команда, отдельно оценивается количество мячей заброшенных в кольцо.

**Ведущий**: Видите, какие у нас быстрые, ловкие да меткие ребята?

**Почтальон**: Да, действительно, они быстрые да меткие, но похоже они не очень внимательные. Может есть у вас игра на внимание? Я посмотрю , как дети играют, да и вручу невнимательному письмецо!

**Ведущий:** Напрасно вы так, почтальон. Наши дети очень собранные и внимательные!

**Игровое упражнение «Внимательно гляди – дом свой найди»**

Группа детей делится на 4 команды. По углам зала ставятся конусы – это «дома» команд. Команды становятся в колонны по одному, каждая команда за своим конусом. Звучит веселая музыка, дети разбегаются по залу врассыпную. Ведущий и его помощники в это время меняют местоположение конусов в зале. По окончании музыки дети должны найти

Свои «дома» - конусы и вновь построиться за ними в первоначальном порядке. Отмечается команда, быстрее построившаяся за своим конусом.

**Примечание**: конусы- «дома» можно расставить по залу в другом порядке, по выбору ведущего , а также по 2,3, 4 вместе, при этом колонны игроков встают друг за другом в таком же порядке, в каком порядке друг за другом будут поставлены конусы – «дома».

**Почтальон**: Молодцы, ребята, вы все были внимательными и поэтому хорошо справились с заданием. Только вот мне-то что делать? Я должен вручить это письмо обязательно!

**Ведущий**: Я думаю, что никому из наших детей письмо вы вручить не сможете.

**Почтальон**: А я думаю, что все-таки я это сделаю! Пока я отдыхал, придумал для ребят сложнейшие задания. Вот и посмотрю, справятся они с ними или нет.

**Эстафета «Ловкие спортсмены»**

Группа детей произвольно делится на 2 команды по 7-10 человек. Команды становятся за линиями старта в колонны по одному. Игроки, стоящие в колоннах шестыми по счету, - капитаны команд, им на предплечье одевается по одной повязке. Напротив команд, начиная от линии старта, через каждые 70-80 см раскладывается по 5 малых обручей. В центре каждого обруча на пол приклеивается метка из липкой ленты. На расстоянии 6-8 м от линии старта обозначается чертой или липкой лентой линия финиша. По сигналу ведущего первые игроки команд бегут к близлежащему обручу, поднимают его с пола, ставят его на первую метку на ребро, перпендикулярно полу, отверстием к команде, после того как первый игрок установит свой обруч на метку, сразу же ко второму обручу бежит второй игрок, ставит его таким же образом, как и первый игрок, но уже на второй метке. Третий, четвертый и пятый игроки выполняют те же действия. Как только пятый игрок установил последний, пятый обруч, 6 игрок- капитан команды становится на четвереньки и как можно быстрее пролезает через все пять обручей, затем встает, добегает до линии финиша и становится за ней, лицом к команде. Вслед за капитаном те же действия выполняют по порядку все оставшиеся за линией старта игроки. За линией финиша игроки друг за другом становятся в колонну по одному за капитаном. Как только последний из игроков, стоящих за линией старта закончит выполнение задания, пятый игрок, стоящий на пятой метке, бежит со своим обручем к капитану, отдает ему свой обруч и становится в конец колонны. Как только пятый игрок отдаст свой обруч, движение начинает 4 игрок, затем 3,2 и 1 игроки. Как только капитан получит последний 5 обруч, он должен поднять вверх одну руку, держа на другой руке все 5 обручей. Команда, капитан которой первым поднял руку вверх, считается победителем эстафеты.

**Почтальон**: Опять Неумеек я здесь не нашел

А вдруг не по адресу я к вам пришел?

**Ведущий**: Я думаю, что так оно и есть.

**Почтальон**: Одну минуточку! Я увидел, что вы меткие, внимательные, ловкие, а теперь я хочу проверить вашу смекалку. Для этого я загадаю загадки.

Загадки про школу

Я вам загадаю

И кто Неумейка

Тогда я узнаю!

Стоит здание большое

Ярким светом залитое

Там не комнаты, а классы

В классах тех ученики

Там и пишут и читают

Там задачки не легки (**школа**)

Он приводит первый раз

Первоклашек в светлый класс

Учит их читать, писать

Вычитать и умножать

Учит старших уважать

Малышей не обижать (**учитель**)

Она расскажет детям

Обо всем на свете

О космосе и странах дальних

О путешествиях и тайнах

Страницы весело шуршат

Они загадочно молчат (**книга**)

Я пишу, пишу, пишу

Очень я спешу, спешу

Буквы с цифрами писать

В свою первую тетрадь (**ручка, карандаш**)

Громко прозвенел звонок

Вот и кончился урок!

Маша, Петя, Толя, Лена,

Сейчас начнется…(**перемена**)

**Ведущий**: Уважаемый почтальон, теперь вы наверняка знаете, что ваше письмо здесь вручать некому.

**Почтальон**: Подождите, подождите! Многое, дорогие ребята вы знаете и умеете! Но я придумал для вас еще одно , последнее задание.

Хочу посмотреть как на празднике вашем

Сумеете вы накормить друзей кашей.

И тут я уж точно сумею сказать

Кому я письмо собираюсь вручать.

**Аттракцион «Накорми друзей кашей»**

Группа детей делится на 3-4 команды. В середине зала по кругу на расстоянии 1 метра друг от друга ставятся 3-4 горшочка. Около каждого из горшочков поднос, на котором деревянные ложки по количеству игроков в команде. Каждая команда выбирает капитана, он надевает на голову пестрый колпачок и встает в центре зала рядом со своим горшочком. Команды строятся в шеренги.

Капитанам необходимо «накормить кашей» всех игроков своих команд. По сигналу ведущего каждый из капитанов берет с подноса ложку, быстро опускает ее в горшочек – «зачерпывает кашу», затем подбегает к своей команде, отдает ложку первому игроку – «кормит его кашей», вновь возвращается к горшочку, берет с подноса вторую ложку, также опускает ее в горшочек и относит второму игроку своей команды. Таким образом капитаны относят поочередно ложки оставшимся игрокам своих команд. Когда все ложки будут розданы игрокам, каждый капитан вновь возвращается к своему горшочку, поднимает его двумя руками на уровень груди. Команда, капитан которой первым поднимет горшочек, становится победителем. После аттракциона все дети встают полукругом по центру зала лицом к гостям.

**Ведущий**. Молодцы ребята! Очень хорошо справились с заданием! А вы, почтальон, что скажете ребятам?

**Почтальон**: Вы соревновались, играли, смеялись

Во всех упражнениях очень старались

Послушайте дети сейчас мой ответ

Теперь знаю точно – Неумеек здесь нет!

И к школе считаю, уже вы готовы

Быть может когда-нибудь встретимся снова.

Ну а теперь отправляюсь опять

В дальний я путь Неумеек искать! (уходит)

**Ведущий**: Я тоже хочу похвалить вас, дорогие ребята! Вы очень старались выполнить все правильно и быстро. Молодцы! Я вижу, что вы действительно готовы идти в школу! (под музыку дети выходят из зала)