**Физкультурный досуг в старшей группе**

**«На Павловском стадионе»**

**Цель:** формирование стремления к ЗОЖ, умения активно, организованно отдыхать.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки

***Образовательные:***

* формировать двигательные умения и навыки;
* формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;

***Развивающие:***

* развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, меткость, память;
* развивать у детей интерес к физической культуре, спорту, к спортивным играм;

***Воспитательные:***

* воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;
* воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, интерес к физической культуре

**Средства:** музыкальное сопровождение (фонограммы): спортивный марш, гимн Российской Федерации, фонограмма для выполнения комплекса ритмической гимнастики «Солнышко лучистое», весёлые мелодии для эстафет, конкурсов. Конусы – 4шт, корзины 2шт, мячи 2шт, шнуры 4шт, обручи 6шт, кегли 6шт, ворота 2шт, 2 футбольных мяча.

**Ход:**

**Воспитатель**: Ребята, а вы знаете, что такое стадион?

**Ответы детей:**

**Воспитатель**:Вы были на стадионе?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Кто приходит на стадион?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Что делают на стадионе?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Давайте, сегодня превратим наш зал в стадион - в павловский стадион и будем заниматься как настоящие спортсмены. Все хотят соревноваться? Пошутить и посмеяться, силу, ловкость показать.

**Ответы детей:** да

**Воспитатель:** Наша Родина – Россия. Мы маленькие дети этой большой страны. У нашей страны есть главная песня. Это – гимн, который принято слушать стоя. Прошу всех встать. Смирно! Звучит гимн Российской Федерации. Вольно.

 Наши соревнования объявляются открытыми.

Разделимся на 2 команды (мальчики и девочки). Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у настоящих спортсменов.

Все участники здоровы? Бегать и играть готовы?

**Ответы детей:** да

**Воспитатель**: Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

**Разминка «Солнышко лучистое»**

**1. Эстафета «Кто быстрее» (**ходьба, бег)

Игрок передвигается быстрым шагом, не переходя на бег, передает эстафету следующему. Во второй раз дети пробегают.

**2. Эстафета «Кто больше забросит мячей в корзину» (**по типу баскетбола)

Игроки по очереди забрасывают мяч в корзину.

**3. Эстафета «Кто дальше прыгнет»** (прыжки в длину с места).

Дети выполняют прыжки в длину с места.

**4. Эстафета «Неваляшки».**

В трех лежащих на полу обручах поставлено по одной кегле. Первый участник эстафеты бежит, рукой кладет кегли на пол, огибает круг и возвращается по прямой. Второй участник команды бежит и ставит кегли в обручи, огибает круг и возвращается бегом по прямой.

**5. Эстафета «Играем в футбол».**

**Воспитатель:** Футбол игра отличная!

И площадка есть приличная!

Кто забьет в ворота гол

Выходи играть в футбол!

Игроки ведут мяч ногой до конуса, забивают мяч в ворота, передают мяч следующему игроку.

**Воспитатель:** Вот и подошли к концу соревнования на павловском стадионе.

Сегодня вы были ловкими, были и смелыми,

Были вы и сильными, были и умелыми,

Быстрыми и весёлыми, дружными и задорными.

А кто же победил? А победил сегодня спорт. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!