**Физкультурное развлечение для детей старшего дошкольного возраста**

 **«Лесные старты»**

Составила: Кваскова Ж. А., инструктор по физической культуре, МАДОУ №1

**Задачи:** укреплять здоровье детей, развивать физические качества; совершенствовать двигательные умения и навыки; воспитывать потребность к ЗОЖ, чувство товарищества, спортивный характер.

**Пособия:** фишки, 2 флажка, 20 колец малого диаметра, 2 обруча большого диаметра, мешочки с песком, 2 корзины, 10 кирпичиков для перешагивания, 2 рюкзака, 2 мяча, призы.

*Под марш дети выходят на площадку.*

Ведущий: На спортивную площадку

 Приглашаем всех сейчас.

 Праздник спорта и здоровья

 Начинается у нас!

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем соревноваться в быстроте, ловкости и меткости. Ну, что, пора начинать наши соревнования!

*Входит медведь с корзиной.*

Медведь: Здравствуйте, ребята *(грустно).*

Ведущий: Здравствуй, Мишенька! А почему ты такой грустный?

Медведь: Да потому, что в лесу со мной никто играть не хочет.

Говорят, я толстоват.

 Говорят, я косолап.

 Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

Ведущий: А скажи, Мишутка нам

Чем ты занят по утрам? Расскажи нам по прядку,

Как ты делаешь зарядку?

Физкультурой занимаешься?

А водою обливаешься?

Медведь: Я, ребята, долго сплю,

 До обеда я храплю!

 И зарядку-то, ребята,

 Я не делал никогда.

 Закаляться? Что вы братцы,

 Ведь холодная вода!

 Может средство есть такое,

 Чтобы ловким, сильным стать

 От других не отставать?

Ведущий: Есть такое средство, есть!

 Надо меда меньше есть!

 Утром долго не валяться,

 А физкультурой заниматься!

 Чтоб расти всем сильными, смелыми,

 Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

Ведущий: Вот, Мишенька, посмотри и поучись у наших ребят! (*Команды выполняют комплекс разминки).*

Медведь: Мне очень понравилось! Теперь я по утрам обязательно буду делать зарядку! А еще я очень хотел бы подружиться с зайчиком, но он умеет быстро бегать и не хочет со мной играть. Научите меня, пожалуйста!

Ведущий: Хорошо! Первое задание нашим командам «Бег с флажком».

**Конкурс «Эстафета с флажком».**

Команды выстраиваются в колонны. Каждой команде выдается флажок. По сигналу первый участник эстафеты с флажком бежит до ориентира и обратно, передает флажок следующему участнику и становится в конец команды. Второй и последующие участники начинают бег, как только получили флажок. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Медведь: Вот, спасибо! Теперь я обязательно подружусь с зайчиком! А еще я хотел бы подружиться с лягушатами, они так весело и громко поют свои песни! Но я не знаю, как мне пройти по болоту.

Ведущий: Наши ребята и в этом тебе помогут, они умеют очень ловко переходить болото по кочкам. Посмотри. Наше следующее задание «Болото».

**Конкурс «Болото».**

Участники команд бегут, наступая только в обручи - «кочки», лежащие на земле. Возвращаться назад по прямой.

Медведь: Теперь я понял, как надо ходить по болоту, и скоро обязательно спою с лягушками. Ах, да, чуть не забыл, ведь мне нужно еще с Белочкой помириться. Дело в том, что Белочка насобирала очень много грибов и попросила меня забросит их в дупло. А я в дупло не попал и все грибы разломал. Она на меня обиделась. Научите меня быть метким, а я насобираю новых грибов и угощу Белочку .

Ведущий: Ну, что, научим Мишку меткости и ловкости?

**Конкурс «Снайпер».**

Добежать до обруча, встать в него, взять из корзины мешочек и забросить его в обруч прямой рукой снизу. Побеждает команда закончившая эстафету первой и имеющая больше попаданий в цель.

**Музыкальная пауза**

Медведь: Вы, ребята, такие ловкие и меткие! А загадки разгадывать умеете?

1. Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)
2. Бегут по дорожке
Доски да ножки. (Лыжи)
3. Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу. (Обруч)
4. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? (Коньки)
5. Есть у нас коньки одни,

 Только летние они.

 По асфальту мы катались

 И довольными остались. (Ролики)

1. Кто такой, кто такой по дорожке скачет,

 Это наш озорной непоседа ... (мячик).

Медведь: А я вижу, у вас здесь есть мячики, давайте с ними поиграем. Будем мяч передавать назад над головой, и с мячом бежать вперед.

Ведущий: Хорошо, Мишенька. Ребята, постарайтесь выполнять это задание очень быстро и правильно!

**Конкурс «Передай мяч».**

Команды выстраиваются в шеренги. Каждой команде выдается мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч назад над головой. Последний участник бежит с мячом и становится вперед команды. Передают мяч до тех пор пока все участники не встанут на свои места. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Медведь: Да, с мячом вы ловко управляетесь, а сможете, как я в лесу через поваленные деревья пробираться да короб нести?

Ведущий: Конечно, Мишенька, наши ребята и с этим трудным заданием справятся. Только нести мы будем не короба, а рюкзаки, и перешагивать не деревья, а кирпичики.

**Конкурс «Перенеси предмет».**

Бег с рюкзаком, перешагивая препятствия. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Медведь: Вот спасибо, вам, ребята, что научили меня быть ловким и быстрым, научили делать зарядку и любить спорт. Теперь у меня будет много друзей в лесу. Ой, ребята, чуть не забыл. Ведь у меня для вас есть гостинец от Машеньки. Угощайтесь! (Достает из короба подарки).

Ведущий: На этом наши «Лесные старты» заканчиваются. До новых встреч!