

Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация центр  
развития ребенка детский сад № 18 муниципального образования  
Темрюкский район



**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ  
«ДРУЗЬЯ – СОПЕРНИКИ»  
(старший дошкольный возраст)**

**Инструктор по физической культуре:  
Ольга Викторовна Антонова**

**Март 2017 год**

# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ «ДРУЗЬЯ – СОПЕРНИКИ»**

## **(старший дошкольный возраст)**

**Цели и задачи:** Создать бодрое и радостное настроение, желание играть в совместные игры. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, сплочённости.

### **1. Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»**

Дети под музыкальное сопровождение выполняют общеразвивающие упражнения.

### **2. Эстафета «Игольное ушко»**

В конце линии эстафеты на полу лежит обруч. Стартуя, первый участник должен добежать до обруча, поднять его и продеть через себя. Затем игрок возвращается назад

### **3. Эстафета «Ковбой»**

Коня в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Каждому игроку, удерживая между ногами палку и надев на голову шляпу, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно.

### **4. Эстафета «Медвежья тропа»**

Дети выстраиваются в две команды. Первый игрок становится «на 4 ноги» (на руки и ноги) и так передвигается. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают эстафету.

### **5. Игра - соревнование «Меткие стрелки»**

Кегли ставятся в один ряд на линии. Задача: сбить малыми мячами кегли. Побеждает та команда, которая больше попадёт мячами в цель.

### **6. Эстафета «Норка» («Тоннель»)**

Играют две команды. По сигналу первые игроки команд проползают на четвереньках по тоннелю (длинный рукав прикреплен к обручу диаметром 50-70 см). Преодолев тоннель, дети бегом возвращаются к своим командам. Побеждает команда, в которой игроки быстрее справились с заданием.

### **7. Эстафета «Пронеси – не урони»**

Задача: пронести на голове мешочек с песком и не уронить его на пол.

### **8. Подвижная игра «Змейка»**

Рисуется большой круг. По окружности садятся играющие. За их спинами ходит водящий. Неожиданно он бросает на середину круга верёвку – змейку. Все вскакивают, стремясь как можно быстрее встать на неё. Тот, кому места не хватит, выбывает из игры.

Водящий, бросая змейку в круг, постоянно укорачивает её до тех пор, пока на неё сможет встать только один участник.

### **9. Эстафета «Прыжки на мячах-хопах»**

Играют две команды. По сигналу первые игроки команд прыгают на мячах. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают эстафету. Побеждает команда, в которой игроки быстрее справились с заданием.