**Развлечение по физическому развитию в старшей группе**

**«Цирк»**

Ребята, а вы в цирке бывали? Ведь цирк это точно страна здоровья. Может нам повезет и ключ к здоровью там найдем. А каких артистов циркачей Вы знаете? Циркачи – это очень смелые, сильные, ловкие люди. Чтобы показать свой номер они его тщательно отрабатывают или еще он называется трюком. Хотите представить себя настоящими артистами. До представления у нас есть время, начнем подготовку.

1. Ходьба на носках, пятках, бег по кругу друг за другом, бег с остановкой по сигналу, с поворотом, с кругом, поскоки, бег высоко поднимая колени и ходьба.

Вот и музыка звучит всех бодрит и веселит,

на арене цирка нашем, танцоры – гимнасты»

1. Элементы ритмики-аэробики (7-8 мин.)

Что ж, Вы все молодцы,

немного с вами отдохнем

вместе цирк глядеть начнем

1. «Салют из ленточек»

Взлетает под купол цирка салют

скорее возьмите его там и тут (дети берут ленточки и колечки вставляют в шортики)

**КРАСНЫЕ –** станут Жонглёрами (берут мячи, подбрасывают вверх и ловят их, затем с усложнением, с хлопками, с поворотом и т.д.).

**РОЗОВЫЕ** – Акробаты (берут набивные мячи, встают на них ногами и балансируют, кто дольше простоит, поворачиваясь кругом, спрыгивая с него и запрыгивая)

**ЗЕЛЕНЫЕ –** Силачи (ползут на скамейке на животе, подтягиваясь на руках, мальчикам можно на спине).

**Подвижная игра «Тренированные обезьянки»** (выбирается ловишка, у детей хвостики цветные. По сигналу дети разбегаются, кого запятнали, встает широко ноги и руки в стороны, дети могут освобождать обезьянку подлезая под ногами. Можно играть с усложнением. Дети группируются в приседе, освобождают их путем перепрыгивания).

1. Артисты устали, давайте снимем напряжение в мышцах.

**«Самомассаж гимнастической палкой»**

Понравилась ли вам быть артистами? Да. Ваши выступления были прекрасными. Все были ловкие, смелые, умелые. Вы молодцы, ключ к здоровью все Вы нашли.

На следующий раз постараемся еще лучше будем тренироваться и будем изображать других цирковых артистов.

«Парад на арене цирковой

Мы возвращаемся домой»