Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5 «Звездочка»

**Конспект спортивного досуга в старшей группе**

**«Сильные – ловкие - умелые»**

Разработала:

Инструктор по физической культуре

МБДОУ детский сад №5 «Звездочка»

Смольянова Анастасия Исраиловна

Осташков

2024

**Спортивная игра  «Сильные – ловкие - умелые»**

**(старший дошкольный возраст)**

**Цель:**Всестороннее развитие детей: развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

**Задачи:**

- способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья, активизация работы легких, способствование насыщению организма ребенка кислородом, повышение общего жизненного тонуса

- способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в команде

- Воспитывать взаимодействие детей и выполнение совместных действий в команде, прививать активную жизненную позицию

**Оборудование:** мячи, цветные мелки

**Ход игры:**

Ребята! Сегодня вы будете соревноваться в силе и ловкости, а также познакомитесь с играми с мячом! Итак, начинаем!

1. ***Эстафета «Ввеселый мяч».***

***Инвентарь:*** для каждой команды – один мяч.

***Подготовка к эстафете:*** Команды выбирают капитанов, капитаны каждый лицом становиться к своей команде. У капитанов в руках по мячу.

***Описание эстафеты:*** По сигналу судьи капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

1. ***Эстафета «Попрыгунчик»***

***Инвентарь:***для каждой команды – один   мяч.

***Подготовка к эстафете:*** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров на асфальте начерчено кольцо, в котором лежат по одному мячу. В 1-м  метре от кольца впереди чертится линия.

***Описание эстафеты:*** По сигналу судьи первый участник каждой команды начинает  прыжки, приседая как можно ниже  до  линии  перед  кольцом, затем  берет  мяч  и в  обратном  направлении  возвращается  к  команде,  отбивая мяч о землю при каждом шаге, и  передает  мяч в руки следующему участнику. Второй участник   бежит  с мячом, отбивая его при каждом шаге о землю,  кладет  мяч  в  кольцо,  оббегает  кольцо, подходит  к  линии  и до линии старта прыгает, как лягушонок. После  пересечения им  линии  старта  третий  участник продолжает  эстафету.

1. ***Игра «Попробуй – поймай!»***

***Инвентарь:*** 1 мяч

***Подготовка к эстафете:*** с помощью считалочки выбирается один игрок – «собачка», далее все игроки становятся в круг.

***Описание эстафеты:*** игроки начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" - поймать мяч (перехватить его на лету), для чего приходится изрядно потрудиться, много побегать и попрыгать. В итоге, когда "собачка" поймала мяч, она имеет право стать в круг к игрокам, а ее место занимает тот игрок, по чьей вине мяч был упущен (тот, кто "неправильно" его кинул или тот, кто не успел поймать).

1. ***Эстафета «Самый быстрый»***

***Инвентарь:*** по 1 мячу для каждой команды.

***Подготовка к эстафете:*** участники команд построены  для встречных эстафет (делятся на 2 части и становятся друг напротив друга). Расстояние между линией старта и финиша равно 15-20 метрам.

***Описание эстафеты:*** направляющие первой группы команды удерживают набивной мяч между ног (лучше выше коленей). По стартовому сигналу они начинают движение вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Участники команды, закончившие дистанцию, становятся в конце своей колонны. В таком порядке продолжается эстафета. Если происходит падение мяча на пол, то его надо подобрать, зажать между ног и только тогда продолжить эстафету. Победителем становится команда, которая первой закончила эстафету.

1. ***Игра «Горячая картошка»***

***Инвентарь:*** 1 мяч.

***Подготовка к эстафете:*** все игроки становятся в круг

***Описание эстафеты:*** участники, стоя в кругу, перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается.

Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре.

Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мимо мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросавший мяч, занимает их место.

Для игроков помладше  - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро (!!!картошка же горячая, обожжемся!!!) перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся".

В заключении подводятся итоги игры, все участники награждаются поощрительными призами.