**Спортивный досуг для детей среднегодошколного возраста**

**"Мы с кубиком играли и сильнее стали!"**

**Цель** : удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Задачи** :

* оздоровительные - охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.
* образовательные - закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий ,развитие памяти и речи.
* в*о*спитательные - формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни, умению действовать в команде.

**Атрибуты**: кубики, мячи, гимн. палочка, туннели,2 машинки, обручи, полотно, игровой кубик, музыкальное сопровождение, фрукты для угощения.

дети входят под музыку в спортивный зал.

Инстр: В спортивном зале, детвора ,ждет сегодня вас игра!

Кубик, мячик, палочка, обруч и скакалочка!

Как много предметов на свете,

но что выбирают дети?

Дети : Конечно игрушки в них можно играть

Из кубиков домик большой собирать

Мяч бросить и можно за ним побежать

А в обручи можем все пролезать

Скакалка может творить чудеса

Игрушкам мы крикнем наше- Ура!

Инстр: Чтобы игры нам начать

Нужно загадку отгадать:

Любит он с детьми играть

Его можно вверх бросать

И катать и забивать

Ну успели отгадать?(МЯЧ)

**Разминка с мячом :**

ходьба на носочках в колонне по одному(мяч вверх)

ходьба на пяточках (мяч за голову)

бег с мячом по кругу (перепрыгивают через палочку)

ходьба в колонне по одному с мячом в руках

перестраиваются, встают врассыпную.

**ОРУ с мячом**

(ходьба в колонне по одному, убирают мячи на место,садятся)

Инстр: Внимание, внимание!

Зову я всех ребят

С моим волшебным кубиком

немного поиграть!

Посмотрите какой он у меня красивый. Он совсем не простой ,давайте посмотрим (дети рассматривают картинки на кубике)

Инстр:Как же с кубиком играть?

Будем мы его бросать

Все, что выпадет, ребята

Будем вместе выполнять.

(Инструктор подбрасывает кубик вверх, выпадает картинка с кубиками.)

Кубики, кубики - синие и красные

желтые, зеленые- до чего прекрасные!

**Игровая эстафета - "Разгрузи машину"**

(дети добегают до машинки, берут по кубику и бегут до своей команды, передают эстафету следующему)

Инструктор подбрасывает кубик вверх, выпадает картинка с обручами.

Инстр:Вот туннель из обручей

Мы дружно все поползаем!

**Эстафета - "Веселый туннель"**

(дети в двух командах соревнуются, кто быстрей проползет через туннель)

Инструктор подбрасывает кубик, выпадает картинка со скакалкой.

Инстр :А скакалка - вот дела, превратилась в "удочку" она!

**Игра "Удочка"(прыжки через скакалочку)**

Инструктор подбрасывает кубик ,там картинка с морскими представителями.

Вот рыбы и крабик и кит- погляди!

Морская фигура по дну пробеги!

**Игра:"1 ,2,3 - морская фигура -беги!"**

(игра с тканью:девочки держат ткань за край ,по сигналу поднимают вверх, мальчики-пробегают, пока "волна " не опустилась вниз ,потом меняются местами)

**Релаксация: "Море"**

(дети ложатся на ткань, звучит спокойная музыка)

*Инстр: Шепчет море: не грусти, что закончилось занятье!   
Лучше ляг и отдохни, вспомни, что такое счастье !   
Руки к солнцу протяни и послушай птичье пенье,   
Пусть у всех -у всех ребят станет лучше настроенье.*

*Ребенок:*

*Вот* такие мы ребята дружные , умелые

И не хвастаясь мы скажем, что еще и смелые,

Мы пока не бьем рекордов - немного подожди,

Чемпионами мы станем - это впереди!

Инстр:А стать чемпионами вам помогут простые предметы:

Кубик, мячик, палочка, обруч и скакалочка и конечно правильное питание.

Инстр:Вот послушайте игру про полезную еду,

На вопросах не зевайте,

"Да" и "Нет" вы отвечайте!

**Игра "Да" и "Нет"**

Каша вкусная еда? Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда нам полезен ,дети? (Да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, дети?(Нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны?(Да)

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети?(Да)

Фрукты- это красота! Это нам полезно?(Да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда- будем мы здоровы?(Да)

Инстр :Я вас хочу угостить полезными фруктами ,пожелать всем-всем здоровья! Досвидания, до новых встреч ! (дети под музыку выходят из зала)