**Физкультурный досуг**

**для детей подготовительной группы**

**«Обруч, обруч, мой дружок»**

Задачи:

**-**формировать у детей знания и представленияоб эстафетах;

-закреплять основные виды движений;

-развивать интерес к физическим упражнениям с различными предметами;

-формировать у детей умение согласовывать свои действия с действиями других.

**Инструктор**: Дорогие ребята, сегодня мы снова встречаемся в спортивном зале. И наш физкультурный досуг мы проведем с обручем.

Обруч появился не так давно. Он гораздо моложе мяча. Это спортивный тренажер кольцевидной формы.

Обруч еще называют хулахуп. Используется он как один из спортивных снарядов в художественной гимнастике. Но еще его применяют для массажа и похудения.

(Вместе с детьми рассматриваем различные виды обручей, находим отличия. Просматриваем

фотографии с выступлений с обручем по художественной гимнастике)

Итак, мы начинаем

**Веселая разминка.**

**Ходьба:**

**-**на носках, руки вверх,

- на пятках, руки за голову,

-левая на носке, правая на пятке,

-приставным шагом вправо, влево,

-спиной вперед,

-«пауки»,

-«медвежата»

**Бег:**

-обычный,

- с подскоками,

-спиной вперед,

-с прямыми ногами вперед,

Упражнения на восстановление дыхания.

**ОРУ с обручем**

«посмотри в обруч» и.п.- ноги врозь, обруч к плечам

1-обруч вверх, посмотреть на него

«поверни обруч» и.п.- сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса

1-2- поворот вправо,

3-4- и.п.

5-6- то же влево.

7-8 –и.п.

«не задень» и.п.- сидя, упор руками сзади, обруч возле носков ног

1-2- ноги вперед, врозь  
3-4- и.п.

«не урони» и.п.- стоя, ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс

1-2- наклон вперед , голову вверх

3-4- и.п.

«обруч вперед». и.п.- о.с., обруч вниз, хват с боков

1-2- приседание, обруч касается пола,

3-4- и.п.

«прыгай»

И.п.- о.с.

1-8- прыжки двумя ногами в обруч и из обруча,

9-16- поочередные прыжки правой и левой ногами в обруч

Ходьба на месте.

**Веселые старты с обручем.**

**«Нарисуй солнце»**

У первых участников команд в руках обручи, у остальных картонные полоски желтого цвета.

Первый участник бежит до отмеченного места, оставляет обруч. Следующие участники выкладывают из полосок «лучики»

**«Обруч, кегли»**

У первого участника в руках две кегли, у каждого следующего по одной кегле.

Первый участник добегает до обруча, одну кеглю оставляет в обруче, вторую передает следующему. Следующий участник также добегает до обруча с двумя кеглями, одну оставляет , возвращается в команду, передает вторую другому участнику.

**«Классики»**

Перед командами разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу дети прыгают в обручи туда и обратно, передают эстафету следующему участнику.

**«Собери урожай»**

Перед каждой командой лежат 3-4 обруча, последовательно.

У первого участника корзинка с малыми мячами, по количеству обручей.

Первый участник кладет в каждый обруч мяч, второй собирает мячи в корзину.

**Инструктор :**

Закончились наши веселые эстафеты. Вы все честно соревновались, поэтому проигравших нет! Вы показали свою быстроту, ловкость, а взамен получили заряд бодрости и здоровья!