*(Для детей старшего дошкольного возраста)*

**Задачи:**

1.Упражнять детей в выполнении основных видов движений

2. Развивать силу, ловкость, выносливость

3. Воспитывать у детей сплоченность, любовь к спорту

**Ход досуга**

*(Дети под музыку входят в зал)*

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я приглашаю вас на соревнования, которые сейчас состоятся в нашем спортивном зале. Соревнования будут проводиться в виде эстафет. А перед началом соревнований проведем небольшую разминку.

*(Проводится разминка - дети по команде инструктора передвигаются по кругу «улитками, обезьянками, лягушками, как раки»)*

**1 конкурс:** Инвентарь: мячи, обручи, скакалки

1-вый участник, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 метров от линии старта обруча, кладёт в него мяч, берёт скакалку, возвращается к команде и передаёт скакалку 2-му участнику.

2-ой участник, прыгая через скакалку, к лежащему обручу, зажимает между коленями мяч, и возвращается к финишу. Все члены команды *(друг за другом)* выполняют тоже задание.

*(Побеждает команда, показавшая лучшее время)*.

**2 конкурс:** Инвентарь: ориентиры

1-вый участник, передвигается «улиткой» до ориентира, бегом возвращается к исходной позиции.

2-ой участник преодолевает это же расстояние, прыгая «лягушкой» *(прыжки в приседе)*, возвращается  бегом, передает эстафету.

*(Побеждает команда, показавшая лучшее время).*

**3 конкурс:** Инвентарь: 9маленьких мячей, 6 обручей и 3 сетки - *(если три команды)*

1-вый участник кладёт 3 мяча в сетку и бежит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку и мячи, возвращается и передает эстафету.

2-ой участник бежит к обручу, берет сетку с мячами, кладёт мячи в другой обруч, возвращается и передает сетку следующему участнику.

*(Побеждает команда, показавшая лучшее время).*

**4 конкурс:** Инвентарь: 2 гимнастические палки, ориентиры

Команда строятся в колонны по одному у линии старта. У капитанов - гимнастические палки, которые они держат перед собой двумя руками широким хватом. По команде первые номера опускают палки и, не отрывая рук от палки, переступают через неё сначала одной, потом другой ногой. После этого они передают палки за спиной стоящим сзади *(на расстоянии вытянутой руки)* вторым номерам, а сами встают на противоположной стороне. Конкурс продолжается до тех пор, пока вся команда не перейдет на другую сторону.

**5 конкурс:** Инвентарь: 6 волейбольных мячей - *(если три команды)*

1-вый участник бежит до поворотной отметки и катит по полу 2 мяча *(не отрывая от них руки),* затем таким же путём возвращается и передает эстафету.

2-ой участник бежит до отметки, катя аналогичным образом два мяча.

*(Побеждает команда, показавшая лучшее время).*

**6 конкурс:** «Сцепка вагонов». Инвентарь: ориентиры

1-вый участник обегает ориентир и возвращается к команде.

1-ый участник и 2-ой участник *(следуя друг за другом)* обегают мячи и возвращаются за 3-им участником и т.д.

**7 конкурс:** «Викторина»

*(В проведении викторины участвуют участники команд).*

**Вопросы для викторины**:

1.  Каких русских богатырей вы знаете. *(Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алёша Попович, Василий Буслаев.)*

2.  Как назывался головной убор богатыря? *(Шлем.)*

3. Как назывался тяжёлый панцирь, сплетённый из металлических колец. *(Кольчуга.)*

4.  Чтобы орудовать этим рубящим холодным оружием, надо иметь немалую силу. Оно состоит из клинка и рукоятки. Часто, в древности, в рукоятку воины засыпали горсть родной земли или клали мощи святых, отсюда пошёл обычай целовать оружие перед боем – считалось, что прикосновение к нему даёт особый оберег его владельцу. *(Меч.)*

5.  Это оружие оборонительного назначения. При сражении воин прикрывает им своё тело. *(Щит.)*

