**Спортивный досуг «Весёлая резинка»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Голышева Н.А., инструктор по ФК

МБДОУ г. Мурманска № 27

*Участники под музыку собираются на площадке.*

**Разминка под музыку. (ОРУ или ритмопластика)**

**Ведущий спрашивает у детей**:

Что вы любите делать летом? (играть, бегать и прыгать…)

В какие игры играть? (перечисляют любимые игры)

Какие атрибуты можно использовать для игры?

Предлагает отгадать загадки:

Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь в землю кидать –

Станет кверху взлетать. **(мяч)**

На гимнастику хожу,

Крепко с мячиком дружу.

Я не палка и не скалка,

А весёлая...? **(скакалка)**

Все препятствия объеду,

Всех на свете обгоню.

На ноги я их одену –

И лечу, лечу, лечу! **(ролики)**

**Ведущий:**Вы отгадали все загадки. А знаете ли вы еще один очень необычный атрибут? (*Показать резинку*). Как вы думаете, как называется и как можно играть с ней? (ответы детей).

**Ведущий: «**Резиночка» сегодня поможет нам научиться играть в новые игры. Если вы хотите узнать в какие, то предлагаю начать прямо сейчас!

**Игровое задание «Перешагни, перепрыгни»**

Выбрать двух ведущих (или взрослых), которые будут держать напротив друг друга резинку, растянутой на уровне щиколоток. Предлагаем детям (поточным способом) перепрыгивать резинку произвольным способом. Далее высота подъёма резинки увеличивается каждый кон на 10 см.

Задача игроков не задеть резинку при перепрыгивании/перешагивании. Кто задевает, встает на место того, кто держит резинку.

**Игровое задание «Попробуй, повтори!»**

Два участника стоят напротив друг друга с натянутой резинкой на щиколотках. Остальные участники поточным способом повторяют за воспитателем упражнения на резинке. Кто ошибается встает вместо водящего.

**Упражнения:**

1) выполнить прыжки на двух ногах через каждую резинку;

2) прыжки, оставив между стоп каждую резинку;

3) прыжок на двух ногах, перепрыгнув две резинки сразу;

4) прыгнуть двумя ногами на первую резинку, прижав её к земле, перепрыгнуть на вторую резинку таким же способом;

5) прыгнуть на двух ногах через вторую резинку, захватив первую с собой, выпрыгнуть из резинки на две ноги;

6) впрыгнуть на двух ногах между резинками, сделать прыжок «крабик», растянув в стороны обе резинки, соединить ноги вместе и выпрыгнуть;

**Игровое задание «Потолок»**

Два участника напротив друг друга высоко держат растянутую резинку. Все участники проходят под резинкой, не касаясь её. Постепенно резинку опускают на 10 см. Кто задевает, встает на место того, кто держит резинку.

**Подвижная игра «Сети рыбака»**

Выбираем 4 водящих, которые держат растянутую резинку на уровне головы, остальные дети убегают. Задача водящих поймать убегающих, опустив на них «сети». Кого поймали, должен встать к водящим. Кто остался не пойманным – победил и выбирает новых водящих.

**Танцевальная игра «Кто успел?»**

Дети встают в круг, натягивая резинку на уровне щиколоток. Под веселую музыку все участники танцуют импровизированные движения. Как только музыка остановилась, дети выпрыгивают из резинки. Кто не успел, выходит танцевать за кругом. В следующий раз дети поднимают резинку до бедер, игра повторяется.

**Ведущий узнает у детей** трудно или легко было играть «в резиночку».

Прощается, благодарит и предлагает детям продолжить игру на своем участке для прогулки.