10 Сентябрь-«Осенние старты»

21 Октябрь- «Обруч»

11 Ноябрь- «Азбука уличного движения»

8 Декабрь- «Мой весёлый, звонкий мяч»

14 Январь- «Здравствуй, зимушка- зима»

29 Февраль- «Зимние забавы»

24 Март- «Лесная сказка»

7 Апрель- «Небывальщина»

26 Май- «Остров невезения»

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**«Папа и я»**

Под музыку дети входят в зал.

Вед.- сегодня мы собрались, чтобы посмотреть какие вы стали ловкие, сильные, дружные.

**Стук в дверь , входит медведь.**

Вед.- ты почему такой грустный, мишка?

- я немного толстоват, я немного косолап…

Но поверьте мне, ребята, в этом я не виноватый.

- а скажи, мишутка нам, чем ты занят по утрам?

-я ребята долго сплю, до полудня я храплю.

- расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку, как умываешься, закаляешься.

- нет, зарядку я ребята не делал никогда.

Закаляться? Что вы братцы? Ведь холодная вода.

- ну что ребята покажем как мы делаем утреннюю зарядку. Научим медведя . А папы нам помогут, присоединяйтесь! ( **проходит комплекс общеразвивающих упражнений под музыку).**

- спасибо, вам, научили косолапого. Сразу силы прибавилось, пойду в лес научу всех лесных жителей. (уходит).

**Стихи** ( читают дети)

1. Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем.

1. Приседаем и встаём, никогда не устаём.

Чтоб здоровыми стать, нужно бегать, прыгать и скакать.

Предложить **попрыгать на скакалках** детей ( Диана,

1. Чтоб простуды не бояться, душ холодный принимай.

И полезны всем всегда- солнце, воздух и вода.

Вед. – кто умываться холодным снегом не боится? Выходи. **( внести таз со снегом- желающие папы).**

Вед.- какие папы смелые, сильные! А всё потому, что они проходили службу в армии. Давайте посмотрим наших пап в молодости. **Презентация.**

1. Сильный папа, ловкий я, веса лишнего- ни грамма!

Как мы вместе хороши, полюбуйтесь нами.

1. На руках ходить не трудно, главное их не сгибать.

Папа, здесь наверно надо мне немного помогать.**(ходят дети на руках «Кто быстрей»)**

1. Есть у гас весёлый мячик, посмотрите как он скачет.

Надо нам друзей позвать с этим мячиком играть. ( **мяч по кругу под музыку «Что умею делать ).**

Вед.-немного отдохните, а нас поддержит сейчас «**группа поддержки».** (танцуют девочки)

Вед.- будем праздник продолжать, будем вместе все играть.

Спортивные игры: «**Мяч в корзину**», «**Всадник**», «**Ловишка, бери ленту**».

В заключение дети идут под музыку по залу.

**Зимние забавы. (**Стр.133)

-Есть ребята у меня интересная игра- все за мною становись с лабиринтом разберись.

1.Игра **«Следы»-**бег друг за другом(находим корзину с шишками).

2**.«Выложи узор»** (снежная баба).

3. Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

 Никогда не унывай! В цель снежками попадай!

**«Снежки».**

4. история.

 Как то был весёлый кросс: бежал за мною Дед Мороз,

 Щипал мне щёки, словно гусь, и я сказала : « Нет, не трусь».

 Вот я до сада добежала, «Где Дед Мороз ?» - сейчас сказала.

- ой, не этот ли Дед Мороз за тобой бежал?

Игра «**Мороз- Красный нос».**

**«Небывальщина»**

Физкультурный досуг в старшей группе.

Воспитатель Алфёрова Н.Н.

**Цель.** Упражнять детей в умении выполнять знакомые физические упражнения в новой ситуации. Закреплять умение принимать правильное и.п. и использовать замах при бросании мячей в даль. Упражнять в умении регулировать силу толчка при спрыгивании.

**Ход:**

**Вед.** «Начинаем наш мы праздник!

 Будут игры, будет смех.

 И весёлые забавы

 Приготовлены для всех!

И так, мы сегодня побываем в сказочном зоопарке. Почему сказочный? Да потому, что так в зоопарке не бывает, и звери будут понарошку. Ну что отправляемся?

1. Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Перестроение в пары.

Упражнение «крокодильчики»- ходьба на руках, ноги держит партнёр.

Прыжки «кролики»- руки скрестно, на двух ногах с продвижением вперёд.

**Вед.** - Молодцы! Мы пришли в зоопарк и превращаемся в зверей ( одеваем шапочки- маски).

 Превращение началось «Пальчиковая гимнастика».

 Начинаем делать гимнастику, совсем как зверята в зоопарке.

1. Общеразвивающие упражнения:

**Обезьянки-** «Сцепи руки за спиной»- правая рука вверх, левая за спину, согнуть руки и зацепиться.

**Черепашки-** «Достань ногами до головы»- лёжа на животе.

**Улитки-** «Достань одной ногой до головы»- лёжа на спине.

«Лбом до колена»- сидя, упор руками сзади.

«Обезьянки»- перекрестные движения руками и ногами.

 **Вед.-** Здорово у вас получилось! А сейчас поучимся попадать в цель. Представьте себе, что ползёт змея- надо попасть в неё мячиком.

 Метание в движущуюся цель (канат).

 **Вед.** – Хорошо, молодцы! А теперь мы с вами сами будем ползать, как змейки.

 «Кто быстрее к дереву».

 **Вед.-** Замечательно! Сейчас надо спрыгнуть с дерева точно в круг.

 «Спрыгивание со скамейки».

 **Вед.-** Какие вы сегодня молодцы! Постарались выполнить все упражнения зверей, а знаете, что зверей в зоопарке угощают? А чем вы сейчас отгадаете.

 «Отгадай»- загадки:

- сидит девица в темнице, а коса на улице?(морковка)

- сто одёжек и все без застёжек? (капуста)

- золотая голова, велика, тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка. (тыква)

- наши поросятки выросли на грядке. К солнышку бочком, хвостиком крючком. (кабачки)

- круглое, румяное с дерева достану я, на тарелку положу: Кушай, мамочка»,- скажу. (яблоко).

 **Вед.-** вы тоже сегодня заслужили угощения, они ждут вас в группе. Цепляйтесь друг за друга и на паровозике поехали в группу.