

## « Ледниковый период».

### Физкультурный досуг для детей старшей группы.

**Задачи:** развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость, координацию движений; доставить детям радость от общения друг с другом, вызвать положительный эмоциональный отклик.

**Оборудование:** маленькие мячи (орешки), снежки, ведра, обручи, фитбольные мячи, мягкие мячи, мягкие модули.

### Ход мероприятия:

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята и уважаемые гости. Сегодня я вам предлагаю отправиться в увлекательное путешествие в ледниковый период. Там нас с вами ждут разные приключения, в этих тяжелых условиях сразу будет ясно, кто самый сильный смелый, находчивый. Вы согласны? Тогда вперед. Но как туда попасть? Нам помогут снежинки и ветер.

**Игра : «Снежинки и ветер»**

**Ведущая:** Мы очутились в ледниковом периоде. Кругом снег, лед, сугробы. А это что такое? А...а, это орехи, которые так любила белочка из мультфильма « Ледниковый период». Трудно ей было добывать эти орешки. И сегодня, за удачно выполненные задания вы будете получать по орешку.

**1 испытание: « Собери снежки»**

Ребята собирают снежки в ведро.

**2 испытание: «Заберись на вершину снежной горы».**

Ребята залезают на гимнастическую лестницу и слезают по ней.

**3 испытание: « Не разбуди саблезубого тигра»**

Пройти тихо до ориентира, услышав свисток присесть.

#### **4 испытание : «Быстрее по льдинам»**

Пробежать до ориентира по обручам.

#### **5 испытание : «Прокати снежный ком»**

Прокатить до ориентира большой фитбольный мяч.

#### **6 испытание: « Снежный обстрел»**

Две команды обстреливают друг друга мягкими мячами – снежками из-за укрытия.

Подведение итогов.

#### **Игра «Снежки и снежинки»**

Девочки – снежинки, мальчики – снежки. По сигналу «Снежки!» - мальчики догоняют девочек. И наоборот.

Конец игры. Возвращение в детский сад.