**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №3**

**Составила:**

**Молчанова А.А.,**

**инструктор по физической культуре**

**«Заплети плетень».**

**Девочки строятся в шеренги. По сигналу (звучит музыка) дети разводят руки в стороны, переплетают их между собой, образуя плетень. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.**

**Казачьи подвижные игры**

**«Поймай пташку за хвост»**

**Выбирается по считалке водящий, у всех игроков есть ленточка-хвостик. По сигналу дети разбегаются по залу и стараются увернуться от водящего, который старается схватить их за «хвост». Если водящий достаёт хвост, пташка выбывает из игры.**

**«Ремень»**

**Дети становятся по кругу, лицом в круг, приседают. Водящий- с ремнём (пояском) обходит детей со спины и незаметно подкладывает ремень кому-либо сзади. Этот ребёнок должен поднять ремень и догнать водящего. Водящий может занять место игрока. Так, кому не досталось место, становится водящим.**

***Обязательно после игры или эстафеты необходимо восстановить дыхание***

**Упражнение на восстановление дыхания «Ветер»**

**И.п. – о.с., руки на груди. Сделать глубокий вдох, на выдохе произнести звук «ф-ф-ф».**

***Здоровье юного поколения в ваших заботливых руках. Играйте, соревнуйтесь, тренируйтесь вместе с детьми и тогда наше общество станет здоровее.***

***Развлечение, как форма физкультурно-оздоровительной работы строится на знакомых детям казачьих подвижных играх, эстафетах, игровых упражнениях.***

**Как организовать развлечение дома?**

**Содержания досуга:**

-разминка (может быть в виде комплекса игровых упражнений для различных мышечных групп, ритмической гимнастики);

- эстафеты или подвижные игры (для малышей 3-5, для детей постарше – 5-10) с чередованием с дыхательными упражнениями, играми на внимание;

-подведение итогов, вручение призов, сюрпризов.

***Интересно подобранные физические упражнения, весёлые, задорные герои и игровые эстафеты и упражнения, народная музыка, увлекательный рассказ с элементами игропластики – основные средства физкультурных* *досугов и развлечений.***

**Эстафеты для мальчиков:**

**«Маскировка».** Дети ложатся в и.п. лёжа на животе, руки под подбородком. Перед детьми лежат тени для лица. Дети за 30-60с. Должны нанести маскировку на лицо, выбрав цвета, преобладающие в степи.

**«Не задень травинку».** Дети из и.п.лёжа на животе, ползают по-пластунски между кеглями-травинками. Если у команды кегля

упадёт, команда теряет штрафное очко.

**«Дружная команда».** Команды принимают и.п. средние четвереньки, берут впереди стоящего ребёнка за щиколотки, крепко держась друг за друга, паровозиком передвигаются по залу, меняясь местами.

**Совместные эстафеты для мальчиков и девочек:**

**«Перейди завалы».** Команды выстраиваются в шеренгу в и.п. высокие четвереньки. По сигналу, первые номера проползают в образовавшемся туннеле, становятся последними. Следом за ними ползут вторые номера и т.д. Побеждает команда, быстрее прошедшая задание.

**«Запутай след».** Дети из и.п. сидя на ягодицах спиной вперёд передвигаются

на время. Чья команда быстрее перейдёт на другое место- она и выиграла.

**«Подними платок на скаку».**

Дети в и.п. сидя на фитболлах, держась за них руками, прыгают вперёд до платочков, поднимают платок и возвращаются в свою команду. Передают «коня» следующему участнику. Выигрывает команда, опередившая соперников.

**Эстафеты для девочек**

**«Свари донскую уху»** Из разнообразных продуктов нужно выбрать необходимые для ухи (рыба, картошка, лук, пшено, помидоры, укроп) Девочки соревнуются, кто быстрей «Соберёт кастрюлю или ведро» с продуктами различными способами :

-идти спиной вперёд,

-идти приставным шагом

-передавать предметы

-бег между предметами и т.д.

Побеждает команда, казачки которой быстрее «Сварят уху».

***Уважаемые родители! Играйте вместе с детьми, познавайте мир вместе с ними!***

***познавайте мир вместе с ними!***