

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

Физкультурный досуг в подготовительной группе

«Веселые эстафеты»

Выполнила: инструктор ФК
Капранова О.Н.

Новосибирск, 2019г.

Цель: воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Вызвать желание участвовать в соревнованиях;
- Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение

Оборудование: кубики по количеству детей, обручи, резиновые мячи, «тоннель», мешочки с песком.

Предварительная работа: подготовить спортивный инвентарь для проведения занятия, грамоты для сюрпризного момента, разучивание речевок про спорт с детьми.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами проведем «**Веселые эстафеты**». Вы покажите свою ловкость, меткость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества нам очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно и справедливо! Вы готовы? Тогда, начнем с разминки.

1 часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверху, на пятках, руки на поясе; ходьба и бег по сигналу воспитателя; прыжки на двух ногах через препятствия.

На «**Веселую зарядку**» становись! (под музыку «Веселая зарядка») проводится разминка.

Игра «**Веселая эстафета**».

Дети делятся на 2 команды.

Повторяем с детьми правила эстафет:

- Играем честно и сообща;
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия;
- Если выиграл - радуйся, если проиграл - не расстраивайся.

Все вместе с детьми:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье!

Спорт – игра! **Физкульт – ура!**

1 эстафета «Попрыгунчики»

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

3 эстафета «Тоннель».

По сигналу участник пролезает через мешок, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику касанием руки.

4 эстафета. «Попрыгушки»

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

5 эстафета. «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (*бросить его в обруч*). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

4 часть. Подвижная игра «Пустое место». Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают «окошки». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.

После слов «*постучу*» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «*Тук-тук-тук*». Стоящий впереди спрашивает: «*Кто пришёл?*» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «*Зачем пришёл?*». Водящий отвечает: «*Бежим вперегонки*», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра малой подвижности «*Угадай, чей голосок?*». Водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,
Повернёмся разом вдруг,
А как скажем; «*Скок-скок-скок*»,
Угадай, чей голосок.

Слова «*скок-скок-скок*» произносит один ребёнок (*по указанию воспитателя*). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.

5 часть. Подведение итогов. Награждение.

Выход из зала под музыкальное сопровождение