**Конспект физкультурного досуга подготовительной группе**

**«Веселые старты»**

Цель:

Провести эстафеты для приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Формировать навыки здорового образа жизни.

- Закрепить навык ведения мяча, умение подлезать под дугу боком, пролезать через обруч, прыгать на 2 ногах с продвижением вперед и на скакалке.

- Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

- Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.

- Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Оборудование:

Обручи, кегли, мячи, скакалки и другой инвентарь.

Подготовительная работа:

Подбор названий команд, девизов, изготовление эмблем.

Ход досуга:

эмблемы

Разминка

Сделаем небольшую разминку, чтобы подготовиться к эстафетам.

Ходьба на месте, выполнение нескольких упражнений под музыку.

музыка

Эстафета 1 «Передай мяч»

Первому игроку дают мяч, который он передает над головой следующему и так до последнего. Последний бежит до стойки, ведя мяч между предметами, возвращается, держа мяч в руках, становится впереди, и передает мяч, стоящим за ним игроками.

2 мяча

Побеждает команда,

которая

быстрей выполнит.

Эстафета 2 «Болото»

Первому участнику дается 2 обруча (кочки), по ним надо перейти до стойки взять в руки обручи, вернуться к команде, передать обручи следующему.

4 обруча

Побеждает команда, выполнившая первой и по правилам.

Эстафета 3 «Сквозь игольное ушко»

Первый игрок бежит до обруча продевает его через себя, оставляет, бежит до стойки, обегает ее, вновь продевает обруч и передает эстафету касанием руки.

2 обруча

Побеждает команда,

которая

быстрей выполнит.

Перерыв

между эстафетами

Теперь немного отдохнем. Я читаю стихи, а вы, где нужно, мне дружно помогаете.

Я начну, а вы кончайте,

дружно хорошо отвечайте.

Игра веселая футбол,

уже забили первый (гол).

Вот разбежался сильно кто-то

и без мяча влетел (в ворота).

А Петя мяч ногою хлоп

и угодил мальчишке (в лоб). Хохочет весело мальчишка,

на лбу растет большая (шишка). Но парню шишка нипочем, опять бежит он за (мячом).

С этим заданием мы справились и продолжим эстафеты.

Эстафета 4 «Золушка»

Распределить роли: мачеха, Золушка, мачеха, Золушка… Мачеха берет ведро в руки и бежит вперед, до стойки высыпает из ведра кубики и передает ведро Золушке. Золушка должна собрать «мусор» в ведро и отдать следующей мачехе.

2 ведра, кубики

Побеждает команда, которая быстрей выполнит.

Эстафета 5 «Прыгуны»

Первый участник подлезает под дугой, добегает до стойки, берет скакалку, прыгает 1 раз, возвращается к команде и передает эстафету касанием руки.

2 скакалки

Побеждает команда, выполнившая первой и по правилам.

Эстафета 6 «Зайцы»

По середине между ребятами и стойкой лежат кегли (морковка), у стойки стоит ведро (норка). Игроки по очереди должны допрыгать в мешке до «морковки», взять одну, донести до «норки», вернуться к команде и передать эстафету следующему.

Кегли, 2 ведра, 2 мешка

Побеждает команда, у которой собраны все «морковки».

Эстафета 7 «Пингвины» (заключительная)

Участник между коленями зажимает мешочек с песком. Нужно дойти до стойки, не уронив его. Вернуться к команде, передать эстафету.

2 мешочка

Побеждает команда, выполнившая первой и по правилам.

Время для подведения итогов

Пока жюри подведет итоги, отгадайте загадки.

«Не похож я на коня,

а седло есть у меня, спицы есть

они признаться,

для вязания не годятся»

«Не будильник, не трамвай, а звоню я, то и знай» (Велосипед)

«Сижу верхом я на коне, а у туриста на спине» (Рюкзак)

«По пустому животу

бьют меня – невмоготу!

Метко сыплют игроки мне ногами тумаки» (Футбольный мяч)

Подведение итогов, награждение.

Жюри подводит итоги эстафет. Награждение команд.

Медали