

Физкультурный досуг « Веселые эстафеты»

Цель: прививать любовь к физической культуре и [спорту](#); развивать быстроту, ловкость, смекалку; воспитывать дружелюбие.

Задачи:

- Ø Совершенствовать навыки бега.
- Ø Развивать ловкость, быстроту, внимание, выносливость.
- Ø Умение найти правильное решение в непредвиденной ситуации.
- Ø Воспитывать чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде, выигрывать.

Предварительная работа: подготовить спортивный зал, отметить старт и финиш, поставить ориентиры, подготовить все необходимые атрибуты.

Ход занятия.

Ведущий: Здравствуйте дети! Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады видеть вас в нашем спортивном зале. Ребята, а вы знаете, что такое [спорт](#)? [Спорт](#) – это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижение высоких результатов, желание победить. А какие виды спорта вы знаете? (волейбол, [футбол](#), баскетбол, теннис, хоккей, легкая атлетика и др.) Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, олимпиадах защищая честь нашей страны. Чтобы добиться хороших результатов, спортсменам требуется много физических и волевых усилий. Мы тоже с вами на физкультурных занятиях стараемся добиться хороших результатов – дальше прыгнуть, быстрее пробежать. Ребята, сегодня я всех приглашаю на соревнования в весёлых эстафетх.

Ведущий: Спортивные состязания состоят из пяти эстафет, каждая группа будет принимать участие в одной из них. Чтобы справиться с этими заданиями, необходимо выполнять следующие правила. Итак, правила соревнований.

Появляется глашатай: «Этим документом извещаю, что сегодня открывается «День бегуна». Участники должны:

- Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.
- Никто из детей не ссорится и не обижает своего товарища.
- Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.
- Выполнять все задания правильно и быстро.
- Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

- Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника.

Вы принимаете эти правила?

Дети. Да.

Ведущий.

Прежде чем соревноваться, Мы скорей должны размяться.

Музыкальная зарядка «Эй, лежебоки, ну-ка вставайте!»

Эстафета 1. (для 2младшей группы).

«Велогонки на палке»

Каждый из участников берет гимнастическую палку, держит ее между ног и бежит до ориентира.

Эстафета 2. (для средней группы1).

« Мотальщики».

Концы веревки закрепляются на одинаковых карандашах маленькими крепкими узелками. Узел не должен проскальзывать, можно его даже подклеить ПВА. По команде игроки начинают крутить свой карандаш и постепенно подходить друг к другу, чтобы веревка не провисала. Побеждает тот, кто первым дойдет до узелка посередине.

Эстафета 3. (для средней группы2).

«Сапоги - скороходы».

Дети бегут в галошах большого размера (можно сапоги или валенки) до ориентира и обратно. Затем галоши передаются следующему участнику.

Эстафета 4. (для старшей группы).

«Посади и собери урожай».

Количество игроков: 2 команды по 4 человека

Дополнительно: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегают каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда

Эстафета 5.(для подготовительной группы).

«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

Ведущий. Вот и подошли к концу наши соревнования .

Ведь спорт ребятам, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – здоровье, спорт – помощник, спорт – игра...

Дети: Физкульт – ура!

Соревнования закончились, но мы еще не прощаемся, а предлагаем поиграть и повеселиться, на других посмотреть, себя показать. *(Проводятся подвижные игры с детьми.)* Наш праздник подходит к концу. Было приятно наблюдать за нашими командами. Ну, что ж! Славные у нас сегодня команды! Какие вы все сильные, выносливые, смекалистые, ловкие и смелые. А какие вы были быстрые! Очень хотелось бы снова встретиться с вами в этом зале, на новых спортивных соревнованиях.

Награждение .

Ведущий.

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет!..(все вместе).

(Дети торжественно выходят из спортивного зала).