**Досуг по физической культуре «Веселые старты»**

**в подготовительной группе.**

**Цель:** приобщение к занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:** формировать двигательные умения и навыки, обучать игре в команде; развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память; интерес к спортивным играм; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, интереса к физической культуре.

**Материалы и оборудование:**  обручи; конусы, мягкие набивные мячи, теннисные мячи, корзины.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Ход:**

Под спортивный марш дети   заходят в зал.

**Воспитатель:** Ребята, а вы любите заниматься спортом? Играть, Соревноваться? Сегодня у нас в детском саду состоятся «Веселые старты», посвященные  Дню здоровья. Вы покажете друг другу, какие вы ловкие, быстрые, а самое главное дружные. Обычно все спортивные мероприятия начинаются с разминки, поэтому мы с вами тоже немного разомнёмся (дети рассыпались горошком по площадке).

**Приступаем мы к разминке.**

1. Голову тянем мы к плечу, шею разминаем.  
В стороны разок другой, покачаем головой.

2. Пальцы ставим мы к плечам, руки будем мы вращать.  
Круг вперед, другой вперед, а потом на оборот.

3. Разминаем наши плечи руки двигаем на встречу.  
Вверх летит одна рука, а другая вниз пока.

4. Корпус вправо, корпус влево надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать и руками помогать.  
Это легкая забава повороты влево — вправо.

5. Еще спинку разминаем взад-вперед ее сгибаем.  
Наклоняемся легко достаем руками пол.

6. Сели встали, сели встали Ванькой-встанькой словно стали.  
Приседаем раз, два, три не бездельничай смотри.

7. А теперь все дружно стали и подскоки делать стали.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем прыгать и скакать.

8. А теперь давайте вместе пошагаем все на месте.  
Носом вдох, а выдох ртом дышим глубже, а потом  
Шаг на месте не спеша и погода хороша.  
По дорожкам мы гуляли прыгали, скакали.  
  
Мы размялись от души и на место поспешим.   
Хоть зарядка коротка поразмялись мы слегка (построение в шеренгу).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник. Ребята вы ходите быть здоровыми, спортивными, сильными? Тогда предлагаю посоревноваться. Ребята, а сейчас нам нужно разделиться на две команды и придумать название своей команде. (Дети делятся на две команды и придумывают название, выбирают капитана команды). За каждую выигранную эстафету команде присуждаются баллы. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество баллов.

Если хочешь быть умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым, Никогда не унывай, Прыгай, бегай и играй.

**Воспитатель:** Итак,

**1-й этап** наших соревнований нужно **– «Перейти болото».**

На прямой от линии старта до разворота раскладываются три-четыре обруча («островки») в шахматном порядке. Участники по одному по очереди должны перейти болота по «островкам», вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. Все участники команды должны пройти «болото». Побеждает та команда которая быстрее выполнит задание.

**2-й этап – «Катись, колечко, до моего крылечка».**

В команде по одному обручу. Ребята должны по очереди катить обруч, толкая его вперед одной рукой до конуса и обратно. Стараться, чтобы обруч не падал на пол. Побеждает та команда которая быстрее выполнит задание.

**3-й этап – «Кузнечики».** В команде по одному обручу. Каждый участник команды по очереди должен, перепрыгивая через обруч, дойти до разворота, вернуться назад бегом и передать эстафету следующему. Побеждает та команда которая быстрее выполнит задание.

**4-й этап - «Поменяй мячи местами».** На одной стороне зала расположен обруч, в котором находятся маленькие мячи. На другой стороне зала находится корзина с большими мячами. Нужно взять большой мяч, добежать с ним до обруча, поменять мячи и вернуться обратно и т.д.. Балл присуждается команде которая выполнит быстрее…

**5-й этап «Фитбол».** В команде по одному фитболу. Подпрыгивая на большом мяче нужно пройти всю дистанцию и передать эстафету другому члену команды. Чья команда справится быстрее. Балл присуждается команде…

**6-й этап «Меткие стрелки».** У каждого участника команды по одному теннисному мячу. На площадке перед каждой командой ставится корзина. С определенного расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в корзину. У кого будет больше попаданий, тот и победил. Балл присуждается команде…

**Воспитатель:** Наши соревнования подошли к концу, настало время наградить всех участников, которые сегодня очень старались.Награждение  **Воспитатель:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

(Под весёлую музыку участники соревнований уходят.)