Физкультурный досуг в старшей и подготовительной группе

«Веселые эстафеты»

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

Задачи:

- упражнять в прыжках на одной ноге, в ведении мяча;

        - вызвать желание участвовать в соревнованиях;

        - создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение.

Участники: 2 команды по 5-8 участников в каждой

СОДЕРЖАНИЕ

Команды и болельщики входят в зал под марш.

Инструктор по физкультуре: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем «Веселые эстафеты». Сегодня вы покажете свою ловкость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно. А начнем мы с вами с разминки. Я буду показывать движения, ну а вы повторяйте и не зевайте!

На «Веселую зарядку» становись! (комплекс упражнений с гимнастическими палками)

1. «КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ»

И.п.-о.с., руки с палкой за спиной.

1. «ПОТЯНИСЬ»

И.п.—о.с., руки с палкой опущены.

1-руки вверх,2-пр.нога назад,3-посмотр.на палку, 4-и.п.

1. «НАКЛОНЫ»

И.п.-ноги на ш.п., руки с палкой за спиной.

1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад

1. «ПОВОРОТЫ»

И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами.

1. «ПРИСЕДАНИЯ»

И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены.

1. «ПОДНИМИ ПАЛКУ»

И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол.

1. «КАЧАЛКА»

И.П. –сидя на полу, палка под коленями

1. ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед и за палкой

Воспитатель: Ну что, теперь то вы готовы! Начнем!

Ну а начнем с простого.

**1)Разминочная эстафета**

Участник команды должен добежать до стойки, обежать ее и бегом вернуться, передать эстафетную палочку следующему участнику.

**2)Эстафета «Быстрая нога»**

1 этап. Участнику команды надо добежать да стула и сесть на него, снять один кроссовок, положить рядом со стулом (справа или слева), вернуться назад прыжками на одной ноге (на той, которая обута)

2 этап. Допрыгать да стула, сесть и надеть свою обувь и бегом вернуться назад.

Воспитатель: Молодцы! С заданиями справляетесь хорошо, а сейчас немного отдохнем. Болельщики, выходите с нами играть. Мы с вами проверим на сколько вы внимательны.

**Игра «Зеваки»**

Для начала выучим пару движений – 2 хлопка, поворот вокруг себя.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу (свисток, хлопок) останавливаются и делают 2 хлопка, поворот вокруг себя и продолжают движение. Не выполнивший встает в середину круга.

Воспитатель: Отдохнули немного, а теперь вернемся к нашим соревнованиям! Займите пожалуйста свои места.

**3)Эстафета «Ведение мяча»**

Двигаясь до стойки с ведением мяча, обвести стойку, и бегом с мячом в руках вернуться назад, передать мяч следующему участнику.

Воспитатель: Ну а для следующей эстафеты прошу выбрать 2 пары самых сильных, ловких и внимательных.

**4)Эстафета «Ходьба на руках»**

Один из пары встает на руки, а второй держит его за ноги. Таким образом нужно дойти до стойки. У стойки происходит смена (тот кто шел на руках – держит ноги товарища, а тот кто держал ноги – идет на руках).

**5) подвижная игра «Возьми свой предмет»**

Дети распределяются на 2 команды по разным сторонам зала. На середину кладут обруч с 2 видами предметов (мячи, кубики или кубики разного цвета). По сигналу дети по одному бегут к обручу, берут из него предмет, возвращаются , кладут его в свой обруч. После этого бежит следующий. Кто быстрее перенесет свои предметы.

**6) «Донеси – не урони! »**

Дети выстраиваются своими командами в колонны по одному у исходной линии. В руках у впереди стоящих ложка с пластмассовым шариком. По команде педагога игроки идут до ориентира с ложками в руках, стараясь не уронить шарик. Обойдя ориентир возвращаются в свою колонну и передают ложку следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Загадки

Сто один брат,                                        Просыпаюсь утром рано,

Все в один ряд.                                        Вместе с солнышком румяным.

Вместе связаны стоят.                                Заправляю сам кроватку,

*(Забор).*                                                Быстро делаю…

*(Зарядку).*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса,

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

*(Велосипед).*

Кто на льду меня догонит?                        Два братца спереди бегут,

Мы бежим наперегонки!                        Два братца сзади догоняют.

И несут меня не кони,                                *(Колеса).*

А блестящие…

*(Коньки).*

Два березовых коня,                                Через речку лег -

По снегам несут меня.                                Пробежать помог.

Кони эти рыжие,                                        *(Мост).*

А зовут их…

*(Лыжи).*

Все лето стояли

Зимы ожидали.

Дождались поры –

Помчались с горы.

*(Санки).*

Когда весна берет свое.

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня.

*(Скакалка).*

Воспитатель: Утомились? Выходите все и вставайте в круг. Танцуем танец «Дружба».

Выход из зала под музыкальное сопровождение.