**Спортивный досуг в старшей и подготовительной группе. «Дальше, выше, быстрее»**

**Цель:** Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.   
**Задачи:**  
*Оздоровительные:*  
способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.  
*Образовательные:*  
формировать двигательные умения и навыки;  
формировать представление детей об оздоровительном воздействии  
физических упражнений на организм;  
обучать игре в команде.  
*Развивающие:*  
развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.  
развивать интерес к спортивным играм;  
*Воспитательные:*  
воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;   
развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.  
Образовательные области: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».  
Виды детской деятельности: коммуникативная, игровая, познавательная, двигательная.  
**Оборудование:**

Сигнал-свисток.

эстафетные палочки. 2 шт.

**кегли 2шт.**

**шары 2 шт.**

тунели 2шт.

обручи 2шт.

**Ход проведения.**

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

**Ведущий:**

*-*Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников**.(хлопают)**

-Перед Вами лучшие спортсмены из групп **(представление команд и капитанов).**Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой

и, конечно, самой, дружной, это-мы, скоро, увидим.  
Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – **Физкульт- ура!  
Дети: Привет!**

**Ведущий.** Команды обязуются соревноваться!

Все честно, по правилам!

А теперь небольшая **разминка!**

Каждый день по утрам делаем зарядку!

 Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, **(маршируют)**

Руки поднимать **(упражнения для рук)**

Приседать и вставать  **(приседают)**

Прыгать да скакать  **(прыгают)**

**Здоровье в порядке  - спасибо зарядке!**



**Ведущий:**

-Чтоб проворным стать атлетом

Вам эстафета!!!

 Будем бегать быстро, дружно

 Победить вам очень нужно!

Эстафета № 1.

**Инвентарь:** эстафетные палочки.

-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.



Эстафета № 2.

**Инвентарь:** мячи.

-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.





**Ведущий**: А теперь немного отдохнем

Когда я подниму **синию**– надо **хлопать**, **зелёную** – **топать**, **жёлтую – молчать**, **красную – ура кричать.** (Проводится игра)

-Молодцы! Занимайте свои места.

Команды готовы? Стройся! (Сигнал-свисток)

Эстафета №3

**Инвентарь:** туннель

-Команды встают друг за другом. По сигналу ведущего дети по очереди проходят через туннель. Какая команда придет первой.

****

****

Эстафета №4.

**Инвентарь:** обручи.

-Первыми проходят эстафету капитаны. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

****

**Ведущий:** А теперь немного отдохнем.

-отгадайте **загадки.**

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю … **(Зарядку)**

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. **(Велосипед)**

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. **(Футбольный мяч)**

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. **(Скакалка)**

Эстафета №5.

**«Наездники»** (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат **гимнастическую палку** между ног. По сигналу начинают бег до кегли, обегают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).



***Ведущий*:** -Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.



**Ведущий:**И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

                    Со спортом будем мы дружить,

                    И нашей дружбой дорожить.

                    И станем сильными тогда.

                    Здоровыми, умелыми,

                    И ловкими, и смелыми.

**-**Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!