

**Физкультурный досуг в  
подготовительной группе  
«Весёлые эстафеты»**

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

Задачи:

- Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Вызвать желание участвовать в соревнованиях;
- Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение

Оборудование: кубики по количеству детей, обручи, резиновые мячи, «тоннель», мешочки с песком.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами проведем «**Веселые эстафеты**». Вы покажите свою ловкость, меткость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества нам очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно и справедливо! Вы готовы? Тогда, начнем с разминки.

1 часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; ходьба и бег по сигналу воспитателя; прыжки на двух ногах через препятствия.

На «**Веселую зарядку**» становись!

2 часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2. – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны. 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево (6-8 раз).

4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 – поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3-4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3-4 раза.

3 часть. Игра «**Веселая эстафета**».

Дети делятся на 2 команды.

Повторяем с детьми правила эстафет:

- Играем честно и сообща;
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия;
- Если выиграл - радуйся, если проиграл - не расстраивайся.

**1 эстафета.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

**2 эстафета.** «Прокати мяч»

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**3 эстафета.** «Тоннель».

По сигналу участник пролезает через мешок, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику касанием руки.

**4 эстафета.** «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**5 эстафета.** «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (*бросить его в обруч*). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

4 часть. Подвижная игра «Пустое место». Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают «окошки». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:  
Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слов «*постучу*» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?».

Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребёнок (*по указанию воспитателя*). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.

5 часть. Подведение итогов.

Выход из зала