Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №49»

623270, Свердловская область, г.Дегтярск, ул.Куйбышева д 20

тел: 8(343-97) 6-00-49

**Физкультурный досуг**

**«Веселые старты»**

(средняя группа)

Составитель:

Каметова Н.Н.

2023г

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1.Формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения.

2.Формировать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах.

3.Развивать выразительность двигательных действий.

4.Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Оздоровительные:**

1.Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

2.Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.

**Воспитательные:**

1.Воспитывать интерес к играм-эстафетам.

2.Воспитывать у детей умение играть дружно.

3.Воспитывать у детей умение проявлять активность в играх-эстафетах.

**Оборудование:** музыкальный центр, ориентиры (2 шт), ведерки (2 шт), мячи малого размера (16 шт), обручи (4 шт), мешочки с песком (18 шт), мячи большого размера (2 шт), эмблемы на каждого ребенка.

**Ход мероприятия:**

Дети под музыку входят в спортивный зал, делают круг почета и строятся в одну шеренгу у стульчиков.

**Ведущая:**

В гости всех вас приглашает

Наш волшебный стадион!

Всех ребяток с физкультурой

Навсегда подружит он!

**Ведущая:** Здравствуйте дорогие друзья! У нас сегодня веселые соревнования. Команды самых ловких, быстрых и эрудированных ребят. Вы докажите в честном, открытом и веселом поединке, что достойны звания «Чемпионы!» Но сначала я хочу проверить, насколько вы внимательны. Мы поиграем в игру: «Это я, это я, это все мои друзья».

Но есть условие одно:

Кое-где вы промолчите,

А где нужно - там кричите.

**Игра: «Это я, это я, это все мои друзья!»**

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

- Кто из вас сейчас узнаем, утром делает зарядку?

- Кто из вас, все скажут ах, загорает в сапогах?

- Кто из вас такой ловкач, лучше всех играет в мяч?

- Кто из вас, ребятки, лучше всех играет в прятки?

- Кто из вас, всех быстрее и сильней?

**Ведущая:**

Внимание, внимание!

Без лишних слов за дело.

Даешь соревнование

Сильных ловких и смелых!

Чтобы приступить к соревнованиям, предлагаю сначала размяться. Вас ждет веселая разминка.

Дети встают в круг и проводится разминка.

**Разминка «У жирафа»** (выполняют под музыку, вместе с ведущей).

1.У жирафов пятна, пятна, пятнышки везде. (2 раза).

(Хлопаем по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на носах, на локтях, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующей части тела).

2.У слонов есть складки, складки, складочки везде. (2 раза)

(Щипаем себя, как бы собирая складочки).

На лбу, ушах, на шее, на носах, на локтях, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующей части тела).

3.У котяток шерстка, шерстка, шерсточка везде. (2 раза).

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку).

На лбу, на ушах, на шее, на носах, на локтях, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих мест).

4.А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу, рисуем полосочки).

На лбу, на ушах, на носах, на локтях, на животиках, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующей части тела).

**Ведущая:** В наших соревнованиях участвуют две команды. (Построение команд и приветствие команд).

**Команда: «Дружба»**

**Девиз:** Дружба и успех,

Мы победим сегодня всех.

Мы победим сегодня всех.

**Команда: «Улыбка»**

**Девиз:** Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка.

**1 Ведущая:**

Участники все здоровы?

Бегать и прыгать готовы?

Чтоб проворным стать атлетом

Вот вам первая эстафета!

**Эстафета 1 «Разложи и собери»**

Из ведерка – прыг! – на грядку,

Все по делу, по порядку.

Ты, мячи все разложи,

А потом их собери.

У первого игрока ведерко, рядом с командой обруч, в котором находятся 6 мячей малого размера. Задание: игрок берет мяч, кладет в ведерко, бежит до ориентира, там находится обруч, из ведерка мячик бросает в обруч, бежит обратно, передает ведерко следующему игроку и встает назад. Следующий игрок делает тоже самое. Последний игрок бежит с пустым ведерком и собирает все мячи и возвращается обратно в команду и передает ведерко с мячами первому игроку.

**Ведущая:**

Нет сороконожек добрых

Не бывает и ручных.

Но зато полно проворных,

Очень быстрых и смешных.

**Эстафета 2. «Сороконожки»**

По сигналу первый участник бежит до ориентира, обегает его и возвращается обратно, берет за руку второго участника и они бегут вдвоем, обегают ориентир; второй участник остается за ориентиром, а первый возвращается берет третьего участника и т.д. После эстафеты все участники встают на место в колонну.

**Ведущая:** А сейчас посмотрим, какие вы ловкие и быстрые.

**Эстафета 3 с мячом.**

Задание: первый игрок берет в руки мяч большого размера и бежит с ним до ориентира, обегает его и обратно бежит, передает мяч другому игроку и встает назад.

**Ведущая:**

Раз стреляли Витя с Женей

Вместе в тире по мишеням.

Витя в цель попал почти

Девять раз из десяти.

И вы тоже не зевайте

Мешочком в обруч попадайте.

**Эстафета 4 «Снайперы».**

На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой рукой.

**Ведущая:**

Вот и закончились игры-эстафеты. Все участники команд показали свою ловкость, силу и быстроту. Молодцы!

Дети проходят на стульчики.

**Ведущая:**

А теперь немного отдохнем,

Стих хором продолжайте

Я начну, а вы кончайте.

1.На полных трибунах крики и свист

Мчится к воротам с мячом (футболист).

2.Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я (гантели).

3.Прсыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку).

4.Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой (велосипед).

5.Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом

Так проходят (эстафеты).

Молодцы!

**Ведущая:**

Ребята, вы сегодня достойны звания «Чемпион». Молодцы! Наши веселые соревнования подошли к концу. Нам пора в детский сад.

Дети под музыку идут в группу.

**Команда: «Дружба»**

1.Гимаев Илья (капитан)

2.Бурилов Миша

3.Гараев Максим

4.Малеганов Елисей

5.Суворов Никита

6.Лобов Миша

7.Албасова Алиса.

8.Одинцова Наташа

9.Назырова Василиса

**Команда: «Улыбка»**

1.Байдуллин Матвей (капитан)

2.Аминов Мирон

3.Гивойна Алеша

4.Михайлов Илья

5.Попов Егор

6.Туркин Дима.

7.Целищева Лиза

8.Лобова Полина

9. Хисамова Алина