

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад №7 «Ромашка» г. Сальска

# **Физкультурный досуг**

## **«Веселые эстафеты»**

Подготовила и выполнила:

Инструктор по физ. культуре – Коновалова В.А.

2020г.

**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

## **Ход мероприятия:**

Физ.инструктор: 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 вверху, на пятках, руки на поясе; ходьба и бег по сигналу воспитателя; прыжки на двух ногах через препятствия.

### **2 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.

Физ.инструктор:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

### **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.

### 3 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.

**Физ.инструктор:** Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. Вот и закончились наши соревнования. Вы ловкие, смелые, быстрые. Игры даром не прошли, нам здоровье принесли. Мы играли и плясали, чемпионами мы стали. Ну, спортсмены, молодцы! Поздравляем от души.