

Цель: привлечение детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

Задачи:

1. Приучать к самостоятельному участию и совместных играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.
2. Закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности;
3. Дать детям эмоциональный заряд, помочь сбросить негативные эмоции.
4. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым и продлевает ему жизнь.

Оборудование и инвентарь: Свисток, мячи, обручи, набивные мешочки, канат.

Ход проведения досуга

Ведущий: Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте....

Ведущий: Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей).

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

Будь здоров не болей,

Это просьба всех людей.

«Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

Ведущий: Прежде чем соревноваться, мы скорей должны размяться.

1. Построение в колонну у площадки.

Перестроение в 3 колонны

Обычная ходьба, ходьба маршем, легкий бег, бег змейкой, ходьба обычная.

Ведущий:

«Полнобуйтесь, посмотрите на весёлых дошколят,

Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой,

За рекордом бьёт рекорд.

Смотрят с завистью игрушки на ребят, что любят спорт.

Футболисты и гимнасты, есть атлеты и пловцы.

Вот какие молодцы! »

Ведущий: «Внимание! Приглашаю всех девчонок и мальчишек показать смелость, находчивость, ловкость и быстроту. Внимание, наши соревнования под девизом «Двигайся больше – проживёшь дольше», объявляю открытыми.

Дети делятся на две команды

1 эстафета «Передача мяча»

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч назад, и обратно вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

2 эстафета «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

Цель: Способствовать развитию ловкости, меткости, быстроты у детей.

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.

Ведущий: Предлагаю поиграть в игру: «**Мы веселые ребята**»

Мы, весёлые ребята,
Любим, бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать!
Раз, два, три лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих. Пойманный становится в обруч – дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении. После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

3 эстафета «Попади в обруч».

Дети берут мешочки. Колонны встают у черты. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков.

4 эстафета «Перетягивание каната».

Малоподвижная игра :«**Море волнуется раз**»

Подведение итога спортивного досуга «**Двигайся больше – проживешь дольше**».