Государственное учреждение образования

«Детский сад № 10 г. Лиды»

**Спортивные соревнования**

**«Веселые старты»**

Руководитель физического воспитания

Урбанович Екатерина Павловна

**Цель:** повышение интереса к физической культуре; укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности

2. Прививать интерес к активному образу жизни

3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать

**Предварительная работа:** распределение детей на команды, подготовка оборудования к развлечению.

**Оборудование**: кегли (6), цветные шарики (3), мяч резиновый средний (2), обручи (6), эстафетные палочки (2), цветные кубики (6).

**Ход проведения**

**Ведущий:** Здравствуйте, дети. Сегодня мы покажем наши спортивные умения и навыки. В наших “Веселых стартах” принимают участие две команды: “Совята” и “Зайчата”. Пожалуйста, выйдите и покажитесь нам. Чтобы быть умелыми, сильными и смелыми, и с болезнями не знаться – нужно спортом заниматься!

А ещё скажу вам я - Есть пословица одна: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! " Давайте повторим это!

*Детям предлагаются упражнения (разминка).*

1.Ходьба друг за другом, как участники соревнования.

2.Ходьба на внешней стороне стоп. Руки широко расставлены в стороны. Шаги медленные, неуклюжие. Идем как медведи.

3.Идем, как жирафы. Ходьба на носках, ноги прямые, руки поднять вверх, кисти рук соединины.

4.Идем,как аисты ходьба с высоким подниманием колен,

руки на поясе.

5.Прыгаем, как зайцы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз.

Молодцы!

**Ведущий.** Участникам соревнования построиться в колонны. Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

**I эстафета** – «Чья команда быстрее?» (прыгают на двух ногах из обруча в обруч c эстафетной палочкой и передают эстафету палочкой следующему).

**II эстафета –** «Гонка обручей» (оббегают кегли в конце одевают обруч- сверху вниз и передают обруч следующему).

**III эстафета** - Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до кубика, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.

*Входит доктор Пилюлькин.*

**Доктор Пилюлькин**.Здраствуйте! Врача вызывали? У кого тут голова болит и в горле першит?

**Ведущий.** Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают: больным приходить в детский сад нельзя, можно заразить других.

**Доктор Пилюлькин**. А я принес все необходимое для лечения (вытаскивает из сумки таблетки, флакон с микстурой, рассматривает этикетки).

**Ведущий.** Доктор Пилюлькин, это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.

**Доктор Пилюлькин**.  Как, без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.

**Ведущий**. А можно и не болеть. Вот послушайте, что я вам расскажу

Рано утром, умываюсь,

Полотенцем растираюсь.

И от вас, друзья, не скрою:

Зубы чищу, уши мою.

 Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Ведущий**. Ну, теперь вам доктор понятно, что нужно делать, чтобы не болеть?

**Доктор Пилюлькин**. Да. Мне все ясно. Теперь, я знаю, чем можно заменить микстуры и пилюли. А можно мне к вам присоединиться? Может у меня тоже так получиться?

**IV эстафета** – «Передача мяча».

Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй-третьему и так до последнего. Последний, получив мяч должен оббежать свою команду, встать *во главе ее и поднять мяч вверх.*

Игра «Светофор»

Ведущий команды поднимает шар разных цветов и под каждый цвет нужно выполнять вот такие действия

1.желтый – дети прыгают

2.красный – приседают руки на поясе

3.синий – прыгают и хлопают в ладоши.

**Доктор Пилюлькин**. Ну вы молодцы! Вы меня удивили!

**Ведущий:** Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное – не победа, а участие. Мы желаем вам всего самого наилучшего. Спасибо всем нашим участникам! Вы настоящие спортсмены!