Физкультурный досуг «Весёлые эстафеты»

Цель: формировать знания детей о пользе здорового образа жизни

Задачи:

- Продолжать развивать двигательную активность детей

- Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни через спорт

- Развивать у детей интерес к [спортивным играм](https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki) и играм-эстафетам

- Воспитывать у детей дружелюбное, ответственное, уважительное отношение друг к другу

Оборудование: кегли, мешочки с песком, большие мячи, обручи

Место проведения: Спортивная площадка

Ход досуга:

Воспитатель: Здравствуйте, дети! Сегодня мы проводим соревнования, будем бегать, прыгать и метать. Но для начала нам надо поделиться на две команды. (дети делятся на две команды)

Разминка

Мы сейчас пойдем на право

Дружно - раз, два, три! (3 шага вправо).

А потом пойдем налево

Дружно - раз, два, три! (3 шага влево).

В центре круга соберемся

Дружно - раз, два, три! (построение в круг).

И на место все вернемся

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

Мы тихонечко присядем,

Дружно - раз, два, три! (3 приседания).

И немножечко приляжем

Дружно - раз, два, три! (лечь, руки под голову).

Мы поднимемся тихонько

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

И попрыгаем легонько

Дружно - раз, два, три! (3 прыжка на месте).

Пусть попляшут наши ножки

Дружно - раз, два, три!

И похлопают ладошки

Дружно - раз, два, три! (3 хлопка в ладоши).

Повернемся мы направо

Дружно - раз, два, три! (поворот вправо).

Не начать ли все сначала

Дружно - раз, два, три! (вернуться в и. п.).

1 Эстафета. «Бег змейкой»

По команде ведущего дети по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с данным заданием.

2 Эстафета. «Передай мяч»

Детям нужно пробежать с большим мячом до кегли и обратно, передав мяч следующему участнику.

3 Эстафета. «Чья команда быстрее соберется»

По команде Ведущего: «Разбежались» - дети бегают врассыпную. По команде: «Становись» - строятся в команды. Первая команда - в колонну по одному, вторая команда в шеренгу по одному.

4 Эстафета. «Донеси – не урони!»

Детям нужно дойти до ориентира с мешочком на голове, не уронив его. После они возвращаются к своей команде и передают следующему. Победит та команда, которая первая справится с данным заданием.

5 Эстафета. «Прыжки по кочкам»

Каждой команде выдается по два обруча. Задача детей – с помощью данных обручей добраться до ориентира и вернуться обратно.

Игра «Да, нет?»

Вопросы задаются каждой команде

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!