Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Звёздочка»

Спортивное развлечение на улице

в средней группе № 1

«Веселые эстафеты».

Подготовили:

Воспитатель средней группы №1

Перехрестюк Елена Николаевна

Инструктор по физической культуре

Смольянова Анастасия Исраиловна

г.Осташков

2024 г.

Спортивное развлечение на улице

«Веселые эстафеты».

На **спортивную площадку**

Приглашаем дети вас!

Праздник **спорта и здоровья**

Начинается сейчас!

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – Физкульт!

Дети: Привет!

Инструктор. Команды обязуются соревноваться!

Все: честно, по правилам!

А теперь небольшая разминка!

Каждый день по утрам делаем зарядку!

Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, *(маршируют)*

Руки поднимать *(упражнения для рук)*

Приседать и вставать *(приседают)*

Прыгать да скакать *(прыгают)*

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Воспитатель:

-Чтоб проворным стать атлетом

Вот вам эстафета!

Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

**Эстафета № 1.**

Инвентарь: мячи.

-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

Инструктор: а сейчас мы с вами, проведём игру на внимание. Давайте встанем со своих мест. Я буду показывать вам кубики разного цвета.

Какого цвета этот кубик? *(Поднимает синию. Дети отвечают)*

Когда я подниму синий– надо хлопать, зелёный – топать, жёлтый – молчать, красный – ура кричать. *(Проводится игра)*

-Молодцы!

**Эстафета №2 с мячом.**

-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 обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч верх.

**Эстафета №3.**

Инвентарь: обручи.

Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

Воспитатель: А теперь немного отдохнем. -отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … *(Зарядку)*

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. *(Велосипед)*

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. *(Футбольный мяч)*

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. *(Скакалка)*

Ноги в них быстры и ловки.

Ведь это **спортивные**. *(Кроссовки)*

***Эстафета 4***

 Пролезть через обруч, оббежать конус.

Игра *«Да и нет»*:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**?

5. игра "Это правда или нет"

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать, надо целый **день поспать**?

Если хочешь сильным быть, со **спортом надобно дружить**?

Чтоб зимою не болеть, на улице ведь можно петь?

И от гриппа, от ангины нас спасают витамины?

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать?

Будешь кушать лук, чеснок - тебя простуда не найдет?

-Шарики воздушные надуваем, дыхание **развиваем**.

Инструктор: И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со **спортом будем мы дружить**,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

-Занимайтесь **спортом**, укрепляйте своё здоровье, **развивайте силу и выносливость**! Будьте здоровы, до новых встреч!