

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х.Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

Подготовила и провела: воспитатель Черемисина Наталья Гейзовна.

18.11.2024 г.

## Спортивный досуг «Весёлые эстафеты» в старшей разновозрастной группе «Вишенка»

Цель: повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве
- Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: магнитофон, свисток, кегли, мячи, шары, обручи.

Ход

Дети выходят под марш и строятся в спортивном зале.

**Воспитатель:** Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

- Ребята желаю каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в эстафетах стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем музыкальную разминку. Повторяйте за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

Музыкальная разминка



**Воспитатель**

- Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам! Команды, приготовиться к забегам, занять свои места!

Под музыку команды «Крепыши», и «Смелчаки» выходят и строятся в колонны.

### **Воспитатель.**

Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафеты.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

### **Эстафеты**

1. Эстафета «*Извилистый бег*». Спортивное оборудование: кегли. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.



2. Эстафета «*Пройди и не урони*» - двое детей, стоя, лицом друг к другу, без помощи рук зажимают шар между грудью и стараются пройти до кегли и вернуться обратно.



3. Эстафета "Бег с тремя мячами" На линии старта первый участник берёт удобным образом 3 мяча. По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 метра, кладёт их на землю.

### **Воспитатель.**

Приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать загадки о спорте.

Михаил играл в футбол  
И забил в ворота (*Гол*).

Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным

Заправляю я кровать,  
Быстро делаю ... (*Зарядку*).

Упадет – поскачет,  
Ударишь не плачет,

Он всегда несется вскачь,  
Разноцветный круглый (*Мяч*)  
На снегу две полосы,  
Удивились две лисы,  
Подошла одна поближе:  
Здесь гуляли чьи-то (*Лыжи*)  
Мне загадку загадили:  
Это что за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ,  
Это мой (*Велосипед*)  
Каждый вечер я иду,  
Рисовать круги на льду,  
Только не карандашами  
А блестящими ... (*Коньками*)



4. Эстафета «По кочкам». Прыжки из обруча в обруч (3 обруча на расстоянии 1м друг от друга).



5. Эстафета «Донеси не урони»

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек до поворотной стойки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему.

6. Эстафета «Переправа». Добежать до кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

Вы подумайте, ребятки.  
На чем спортсмены – мастера  
Скачут с самого утра?  
И с разбегу и на месте,  
И двумя ногами вместе  
Саши, Лены и Наталки  
Крутят весело ... (*Скакалки*)  
Силачом я стать хочу,  
Прихожу я к силачу:  
Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
Очень просто. Много лет  
Ежедневно встав с постели  
Поднимаю я ... (*Гантели*)

**Воспитатель.** Молодцы ребята, справились с заданиями, а сейчас мы



поиграем в игру: «Да, нет».

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 гряде.

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!

**Воспитатель.**

-Молодцы у нас ребята! Сильные, умелые, дружные, веселые, быстрые и



Смелые

У нас было много разных и сложных заданий, и справиться с ними ребятам помогала – дружба!

А сейчас наши замечательные спортсмены совершат круг почета.

Звучит марш. Круг почета.