

Спортивный досуг в средней группе  
«Дошколята - спортивные ребята»

**Программное содержание:**

1. привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения;
2. развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей;
3. развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание;
4. воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

**Инвентарь:** мячи набивные, мячи среднего и большого размера, обручи, муляжи овощей и фруктов, корзинки, фишки, стойки, кочки, дуги, мишень, мешочки, мостик.

**Ведущая:** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем спортивном зале состоится спортивный досуг, который называется: «Дошколята - спортивные ребята!». Мы сегодня с вами проведем веселые эстафеты и конкурсы. Узнаем, какая команда быстрее, смелее и дружнее!

С давних времен у каждого народа самым ценным считалось здоровье. Рецептов здоровья много и вы их хорошо знаете, перечислите их.

**Дети:** (зарядка, обливание, личная гигиена, здоровый сон, правильное питание, обливание, закаливание, занятие спортом)

**Ведущая:** Все, что вы сказали, верно! А кто знает стихи о здоровом образе жизни?

**1-ый ребенок**

Быть здоровым-это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму подзарядка!

**2-ый ребенок**

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке

Со здоровьем все в порядке!

**3-ий ребенок**

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не лениться, в меру спать!

**4-ый ребенок**

Ну, а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит,

Будет самый лучшей вид!

**Ведущая:** Какие вы молодцы! Знаете, как быть здоровыми! А все ли применяют рецепты здоровья? А вот сейчас мы вас и проверим, какие вы сильные, смелые,

ловкие и дружные. Чтоб начать соревнования, нам нужна разминка. Все разошлись по залу и начинаем веселую разминку.

### **Разминка.**

**Под музыку** «Вперед четыре шага»

А теперь пора к соревнованиям приступать. Для соревнования нужно построиться в две команды. Первая команда будет называться «**Силачи**».

**Ваш девиз:** «Мы со спортом очень дружим!»

Вторая команда будет называться «**Скороходы**».

**Ваш девиз:** «Дружно мы спешим вперед! Впереди победа ждет!»

**Ведущая:** Внимание! Внимание! Начинаем соревнования.

### **1 конкур** «Быстрые ноги, сильные руки»

Каждой команде дается по набивному мячу. Первый участник берет набивной мяч, бежит змейкой между фишками, обегает стойку, возвращается обратно по прямой, передает следующему участнику мяч. Чья команда быстрее справится, та и победила.

**Ведущая:** Молодцы! Справились с тяжелым заданием. Ребята, чтобы наш организм был здоровым, что надо употреблять? (Витамины) А витамины где у нас находятся? В овощах и фруктах.

### **2 конкурс** «Собери витаминный урожай»

Перед командами разложены кочки, на противоположной стороне лежит обруч с муляжами овощей и фруктов. Первый участник бежит по кочкам, добегают до обруча, берет нужный предмет, кладет в корзинку и возвращается обратно по прямой. Чья команда быстрее и правильно соберет витаминный урожай, та и победила.

**Ведущая:** И с этим заданием вы справились. Ну, что? Продолжаем дальше соревноваться.

### **3 конкурс** «Попади в цель»

Первый участник проползает на четвереньках под дугой, перепрыгивает через кочку, берет мешочек и бросает в цель, возвращается обратно по прямой. Чья команда больше попадет в цель, та и выиграла.

**Ведущая:** Ребята, какие вы молодцы, настоящие спортсмены, как ловко и быстро вы справились с заданием! Переходим к следующему заданию.

### **4 конкурс** «Поменяй местами»

Перед командами лежат мячи в обруче (среднего размера) и в противоположной стороне тоже лежат мячи в обруче (большего размера), нужно поменять мячи местами, преодолевая преграду.

**Ведущая:** Вот и подошли к концу наши соревнования. Ребята, вы отлично справились со всеми сложностями. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное, получили заряд бодрости! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!