**СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ**

**« ИГРАЕМ – ЗДОРОВЬЕ НАБИРАЕМ!»**

Подготовил:

Инструктор по ФК А.А. Корчагина

**Цель:** воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

• Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах;

• Развивать ловкость, меткость, быстроту;

• Вызвать желание участвовать в соревнованиях;

• Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу;

• Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение

**Оборудование**: кубики по количеству детей, обручи, резиновые мячи, *«тоннель»*, мешочки с песком.

**Предварительная работа:** подготовить спортивный инвентарь для проведения занятия, грамоты для сюрпризного момента, разучивание речевок про спорт с детьми.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с Вами проведем *«****Веселые эстафеты-игры****»*. Вы покажите свою ловкость, меткость, быстроту, силу и выносливость. Все эти качества нам очень важны, но помните, что сражаться и побеждать нужно дружно, честно и справедливо! Вы готовы? Тогда, начнем с разминки.

1 часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверху, на пятках, руки на поясе; ходьба и бег по сигналу воспитателя; прыжки на двух ногах через препятствия.

На *«****Веселую зарядку****»* становись!

2часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2. – вернуться в исходное положение *(6-8 раз)*.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1- руки в стороны. 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево *(6-8 раз)*.

4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 – поднять ноги вверх *(не уронив кубика)*; 3-4 – исходное положение *(6 раз)*.

5. И. п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону *(на левой ноге в левую сторону)* 3-4 раза.

3 часть. Игра *«****Веселая эстафета****»*.

Дети делятся на 2 команды.

Повторяем с детьми правила эстафет:

• Играем честно и сообща;

• Играем не ради корысти, а ради удовольствия;

• Если выиграл - радуйся, если проиграл - не расстраивайся.

Все вместе с детьми:

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье!

Спорт – игра! **Физкульт – ура**!

1 **эстафета**. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 **эстафета**. *«Прокати мяч»*

Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают **эстафету следующему**.

3 **эстафета**. *«Тоннель»*.

По сигналу участник пролезает через мешок, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику касанием руки.

4 **эстафета**. *«Попрыгушки»*.

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

5 **эстафета**. *«Попади в цель»*.

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель *(бросить его в обруч)*. Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

4 часть. Подвижная игра *«Пустое место»*. Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получаются *«окошки»*. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слов *«постучу»* водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: *«Тук-тук-тук»*. Стоящий впереди спрашивает: *«Кто пришёл?»* водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: *«Зачем пришёл?»*. Водящий отвечает: *«Бежим вперегонки»*, - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежал до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящий, и игра продолжается.

Игра малой подвижности *«Угадай, чей голосок?»*. Водящий встаёт в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг,

А как скажем; *«Скок-скок-скок»*,

Угадай, чей голосок.

Слова *«скок-скок-скок»* произносит один ребёнок *(по указанию воспитателя)*. Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место.

5 часть. Подведение итогов. Награждение.

*Выход из зала под музыкальное сопровождение*