

Конспект спортивного мероприятия

«Весёлые старты»

для старшего и подготовительного к школе возраста.

Задачи:

1. Закреплять основные физические качества - ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.
2. Развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия в эстафетах; развивать мышление, внимание.
3. Воспитывать целеустремлённость, командные качества.
4. Прививать интерес у детей к физкультуре и спорту.
5. Создать веселое спортивное настроение у детей.

Оборудование:

Для эстафет:

Карточки с буквами (слово «спорт»), пластмассовые шарики (40 штук), две стойки, две фишки, 2 кольца, 4 мяча, 2 малых мяча, 2 обруча, 2 перекладины.

Ход праздника:

Ведущий:

На спортивную площадку
Приглашаем, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас.

Ведущий:


Сегодня мы соревнуемся в силе и ловкости.

Ведущий:


Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.

Упражнение «Морская звезда»

И.П. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны .
1-Медленно наклониться вправо, не сгибая ног и рук, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки.



2-И.П.



3-4 –повторить в левую сторону.


Ведущий:

Спорт нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.




Упражнение «Паучок»




И.П.- встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, скрестить на груди.

1- перенести вес тела на правую ногу, левую выпрямить.



2- не возвращаясь в И.П., перенести вес тела на левую ногу, правую выпрямить.

Ведущий:



А пока,

Чтоб час веселья не угас,

Чтоб время шло быстрее,



Друзья, я приглашаю вас,


На эстафету поскорее.



Ведущий: За победу в эстафете команда будет получать карточку с буквой.

Выложив буквы по порядку, мы должны разгадать слово.


1 эстафета «Передай шарик»




Участники выстраиваются шеренгой вдоль дистанции на расстоянии вытянутой руки. У первого игрока на линии старта стоит корзина с пластмассовыми шариками, на линии финиша - пустая корзина. По команде участники должны переложить шарик в другую корзину, передавая друг другу по очереди.





2 эстафета «Передай мяч»



Участники строятся на линии старта в колонну, ноги на ширине плеч. По сигналу первый участник берет мяч, поднимает вверх и начинает передавать мяч назад. Последний игрок, получив мяч, наклоняется и передает мяч вниз





между ног впередистоящему игроку. Эстафета заканчивается, когда мяч окажется у первого игрока.



Ведущий:

Следующая эстафета!



3 эстафета с мячами «Веселые мячи»

Первый участник по сигналу берет два мяча в правую и левую руку, бежит до стойки, оббегает ее, возвращается бегом к команде и передает мячи.



4 эстафета «Кольцеброс»




На середине дистанции стоит фишка.

Первый участник бежит с кольцом в руках, добегают до фишки, надевает кольцо на фишку, бежит до стойки, оббегает ее, бежит к фишке, забирает кольцо, возвращается бегом к команде и передает кольцо следующему.




Ведущий:

Обруч нам необходим,




Поиграем, дети, с ним.

5 эстафета с обручем «Дружная пара»



Игроки стоят парами на линии старта. Первая пара надевает обруч, бежит до стойки, оббегает и возвращается к команде. Передает обруч следующей паре.

Ведущий:



Ребята, давайте посмотрим на буквы которые у вас появились, подумайте и составьте из них слово. Какое слово получилось? Спорт.


А победила у нас дружба.



Ведущий:

Провели мы состязанье и желаем на прощанье,

Всем здоровье укреплять, дух и тело развивать.



Телевизор - только в меру, чаще в руки брать гантели!

На диване не валяться,



Лучше спортом заниматься!



