Физкультурный досуг в средней группе
«Эстафеты с мячами»

Цель:
воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни.
Задачи:
1.Воспитывать у детей смелость, внимание, выносливость, меткость, доброжелательность, по отношению к друг к другу;
2.Создать бодрое и жизнерадостное настроение;
3.Учить играть в эстафеты.
Оборудование: мячи разных размеров, 2 корзины.
Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы проводим «Веселые старты»! Команды самых ловких, сообразительных и умных ребят докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания "Чемпионы!".
Сегодня в нашем зале встречаются команды: «Ягодка» и «Кораблик».
Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях! Но прежде чем начать соревнования, необходимо провести разминку.
Команды, на разминку! (Дети становятся врассыпную по залу.)

Потешка
(выполняется 2 раза)
Мы хлопаем в ладошки – раз, два, три (дети хлопают 4 раза).
Мы топаем ногами – раз, два, три («топотушки»)
Мы наклонимся сейчас – раз, два, три (2 наклона вперед)
И подпрыгнем восемь раз! (8 прыжков)
Слепим мы сейчас снежок (имитация лепки снежков)
Берегись-ка, мой дружок! (кидают снежками друг в друга)

Ведущий: Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить!

1 эстафета. «Соревнования мячей».
Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад.

2 эстафета. «Попрыгунчики».
стоя на двух ногах, каждый ребенок по очереди, должен пропрыгать через кольца до ориентира, бегом вернуться, и дотронуться следующего участника. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.

3 эстафета. «Прокати мяч».
Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

4 эстафета. «Гонка мячей под ногами».
Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны.

5 эстафета. «Собери мячи в корзину».
Первый участник бежит до ограничителя, за которым в корзине лежат все мячи, берет один мяч и возвращается к команде, кладет мяч в пустую корзину, затем бежит следующий участник. Так необходимо перенести все мячи из полной корзины в пустую.

Ведущий: Давайте немножко отдохнем! Загадки отгадывать умеете? Ну сейчас и посмотрим! За правильно отгаданную загадку, я даю снежинку.
1.Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)
2.То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
(Зарядку)
3.Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
(Обруч)
4.Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(Спорт)
5.Чтобы быть здоровым с детства
И уж взрослым не хворать.
Нужно каждым утром ранним
упражнения прописать.
Нужно встать, присесть, нагнуться,
Вновь нагнуться, подтянуться.
Пробежаться вокруг дома.
Это всем из вас знакомо?
Будет всё у вас в порядке,
Если помнить о ...
(Зарядке)

Ведущий: Молодцы! Загадки вы все отгадали!
Ведущий: Давайте подведем итоги соревнований. Команда «Кораблик » и команда «Ягодка» оказались быстрыми и дружными. И за это вас ждет угощение!

Ведущий:
Славно вы повеселились,
Поиграли, порезвились,
А теперь пришла пора,
Расставаться, детвора.
Перед тем, как попрощаться
Я хочу вам пожелать:
Здоровья крепкого,
Почаще улыбаться,
И никогда не унывать!