**Конспект физкультурно-оздоровительного досуга для подготовительной группы «День бегуна»**



Цель: прививать любовь к (физической культуре и спорту; развивать быстроту, ловкость, смекалку; воспитывать дружелюбие.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки бега.
2. Развивать ловкость, быстроту, внимание, выносливость.
3. Учить находить правильное решение в непредвиденной ситуации.
4. Воспитывать чувство товарищества, умение сопереживать, желание [играть](http://da.zzima.com/) в команде, выигрывать.

Оборудование: Музыкальный центр, поворотные стойки. Эстафетные палочки, баскетбольные мячи, футбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы, теннисные ракетки, шарики. Дипломы для награждения.

Предварительная работа: подготовить спортивный зал, отметить старт и финиш, поставить ориентиры, подготовить все необходимые атрибуты.

Ведущий: Здравствуйте дети! Рад видеть вас в нашем спортивном зале. Ребята, а вы знаете, что такое спорт? Спорт - это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижение высоких результатов, желание победить.

А какие виды спорта вы знаете?

(волейбол, футбол, баскетбол, теннис, хоккей, легкая атлетика и др.) Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, олимпиадах защищая честь нашей страны. Чтобы добиться хороших результатов, спортсменам требуется много физических и волевых усилий. Мы тоже с вами на физкультурных занятиях стараемся добиться хороших результатов - дальше прыгнуть, быстрее пробежать.

Ребята, сегодня я всех приглашаю на праздник - день бегуна. Вы будете спортсменами - бегунами и будете бороться за честь своей команды. На спортивную площадку приглашаются команды. Предоставляю слово капитанам команд.

Приветствие команд.

Ведущий: Чтобы справиться с моими заданиями, необходимо выполнять следующие правила.

Итак, правила соревнований.

Появляется глашатай: «Этим документом извещаю, что сегодня открывается «День бегуна».

Участники должны:

• Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.

Никто из детей не ссорится и не обижает своего товарища.

* Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.
* Выполнять все задания правильно и быстро.
* Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.
* Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника. Вы принимаете эти правила?

Дети. Да.

Ведущий. Прежде чем соревноваться, Мы скорей должны размяться. Руки, ноги разминаем и шагаем, и шагаем.

Ведущий. Внимание, внимание начинаем соревнование.

Четыре спортсмена команды одной

Бегут друг за другом по кругу.

И каждый держит её рукой

Передавая друг другу. (Эстафетная палочка)

Эстафета 1. «Бег с эстафетной палочкой». Участвуют по 4 человека от команды. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать палочку следующему участнику команды. Выигрывает команда быстрее всех пробежавшая дистанцию и не потерявшая эстафетную палочку.

Ведущий. Мяч в кольце! Команде гол!

Мы играем в (баскетбол)

Каким мячом??? (баскетбольным)

Эстафета 2. «Бег с баскетбольным мячом». Участвуют по 4 человека от команды. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать баскетбольный мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда быстрее всех пробежавшая дистанцию и не потерявшая баскетбольный мяч. Можно усложнить эстафету и предложить бег с ведением мяча.

Ведущий. Круглый, словно колобок,

У него ни рук, ни ног.

У него одна забота.

Поскорей попасть в ворота! (футбольный мяч)

Эстафета 3. «Бег с футбольным мячом». Участвуют по 4 человека от команды. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать футбольный мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда быстрее всех пробежавшая дистанцию и не потерявшая футбольный мяч. Можно усложнить эстафету и предложить бег с ведением мяча.

*Ведущий.* Палка, плюс рамка, плюс сетка

Для бадминтона - это РАКЕТКА.

В бадминтон с тобой играем.

Что ракеткой отбиваем... ВОЛАН

Эстафета 4. Бег с бадминтонной ракеткой и воланом. Участвуют по 4 человека от команды. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать бадминтонную ракетку и

волан следующему участнику команды. Выигрывает команда быстрее всех пробежавшая дистанцию и не потерявшая бадминтонную ракетку и волан. Можно усложнить эстафету и предложить бег с удерживанием волана на ракетке.

Ведущий. Над столом порхает,

От ракетки убегает. (Теннисный шарик)

До победного играть!

Никому не унывать!

Все удары чётки, метки.

У этой маленькой РАКЕТКИ.

Эстафета 4. Бег с ракеткой настольного тенниса и шариком. Участвуют по 4 человека от команды. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать ракетку настольного тенниса и шарик следующему участнику команды. Выигрывает команда быстрее всех пробежавшая дистанцию и не потерявшая ракетку настольного тенниса и шарик. Можно

усложнить эстафету и предложить бег с удерживанием шарика на ракетке.

Ведущий. Соревнования закончились, но мы еще не прощаемся, а предлагаем поиграть и повеселиться, на других посмотреть, себя показать. (Проводятся подвижные игры с детьми.)

Ведь спорт ребятам, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - здоровье, спорт - помощник, спорт - игра...

Дети: Физкульт - ура!

Наш праздник подходит к концу.

Было приятно наблюдать за нашими командами. Ну, что ж!

Славные у нас сегодня команды!

Какие вы все сильные, выносливые, ловкие и смелые. А какие вы были быстрые! Очень хотелось бы снова встретиться с вами в этом зале, на новых спортивных соревнованиях. А сейчас я предоставляем слово жюри. (Подводится итог соревнований, объявляется команда - победитель.) Команды награждаются подарками за активное участие в соревнованиях.

Ведущий.

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям. Спортсменам - новых побед.

А всем - наш спортивный привет! (все вместе).

(Дети торжественно выходят из спортивного зала/площадки).