**Спортивный досуг в средней группе**

**«Веселые эстафеты»**

      Цель: Доставить детям чувство радости.

      Задачи:

     1. Воспитывать у детей внимание, смелость, выносливость, меткость, доброжелательность по отношению к друг к другу;

     2. Учить играть в эстафеты;

3. Упражнять в отгадывании загадок;

4. Укреплять мышечную систему.

Оборудование: мячи, 2 корзины, 12 кругов, конусы-6 шт, 2 модуля.

Инструктор:

Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все:

Дети: Физкульт-Ура!

Сейчас мы с вами проведем разминку.На разминку!

*(Дети становятся врассыпную по залу.)*

Раз - подняться, потянуться,

Два – нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо встать.

*(выполняется 2 раза)*

Инструктор: Вот мы и размялись! Пора приступить к Эстафетам!

Инструктор: Начинаем.

1 эстафета *«Прыжки по кругам»*.

На полу поперек зала, расположены круги. Играющие становятся на одной стороне зала. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с круга на круг. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т. д. - по заданию инструктора.

2 эстафета *«Попади в корзину»*.

 Дети стоят в колонну. На расстоянии от них размещены две корзины. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину.

3 эстафета *«Гонка мячей под ногами»*.

Участники игры строятся в колонны по одному. Первым участникам раздаются мячи. По сигналу первый игрок передает мяч через ноги «воротики» назад, и все дети в команде передают мяч до последнего участника. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и начинает передавать его обратно детям.

4 эстафета *«Преодолей препятствия»*.

По сигналу *«Внимание марш!»* 1 участники бегут змейкой вперед, перепрыгивают через модуль, далее оббегают конус и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

5 эстафета *«Прокати мяч»*.

Мяч надо катить двумя руками до конуса, затем взять его в руки и бегом вернуться назад к своей команде. У линии старта передают мяч следующему и встают в конец команды.

Инструктор: Ребята, а сейчас мы немножко отдохнем! Я буду загадывать загадки, а вы должны их отгадать. Чья команда первая отгадает, та и получит звездочку. Будьте внимательны!

1. Круглый, мягкий, полосатый.

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не уставать.

На пол бросишь ты его -

Он подпрыгнет высоко.

Скучно не бывает с ним.

Мы играть в него хотим.

*(Мяч)*

2. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражнения по порядку!

Поможет вырасти …

*(Зарядка)*

3. На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква *«О»*:

Круг, а внутри — ничего.

*(Обруч)*

4. Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны.

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь…

*(Спорт)*

5. Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят.

*(Эстафеты)*

6. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная.

*(Скакалка)*

Инструктор: Отлично справились!

Давайте с вами похлопаем друг другу.

