**Спортивное развлечение «Веселые старты»**

для детей 4 – 5 лет

Воспитатель: Ситкова Л.В.

МБ ДОУ «Детский сад №2» АГО

**Цель:**

Формирование интереса к активному виду отдыха, как основы для здорового образа жизни.

**Задачи:**

Расширять знания о спортивных эстафетах.

Укреплять мышечный корсет.

Формировать правильную осанку.

Развивать координацию движений.

Воспитывать умение уступать и помогать друг другу.

**Оборудование:** мячи, канат, обручи, гимнастические палки

**Ход мероприятия:**

 Дети с Торопыжкой входят в зал.

**Торопыжка:**

- Ребята, вы любите заниматься спортом? (ответы)

-А знаете ли вы, зачем нужен спорт? (ответы)

-Я тоже люблю спортом заниматься, правда, всегда спешу. Вы догадались, как меня зовут?

-Тогда придумайте сами мне имя…

Я ВСЕГДА СПЕШУ, ТОРОПЛЮСЬ

…и поэтому кем зовусь? (да, Торопыжкою зовусь)

**Торопыжка:**

**-** Со мной вы знакомы – назовите себя и приветствуйте друзей:

**1 команда**: «Весёлые ребята»

* Мы весёлые ребята

 Любим весело играть

**2 команда**: «Быстрые ребята»

* А мы быстрые ребята,

Будем всех вас обгонять

**Ребёнок:**

Будем спортом заниматься,

С эстафетами дружить.

Будем дружно закаляться

Витамины в соках пить.

**Торопыжка:**

 Игра продолжается,

 Разминка начинается

**Разминка**

* Чередование ходьбы и бега в колонне по одному
* Бег «Лошадки» с высоким подниманием колен
* Ходьба имитационная (зайки, лисички, мишки косолапые)
* Построение в 2 колонки за ведущими.

**Б.** ОРУ

**1.** ИП ОС, поднять руки через стороны вверх, лопнуть, опустить через стороны вниз (по 4раза)

**2.** ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе- поворот вправо с отведением одноимённой руки назад, вернуться в ИП, то же в другую сторону (по 4 раза)

**3.** ИП то же - присесть, вынести руки вперёд, встать в ИП (по5-6раз)

**4.** ИП ноги врозь, руки за спиной - наклон вперёд, коснуться пальцами рук пола, вернуться в ИП (по 4-5 раз)

**5.** ИП ноги слегка расставлены, руки на поясе - прыжки на двух ногах 1-8, ходьба 1-8 (по 2 раза)

**В.** Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.

* **Эстафеты:**
* «По узенькой дорожке». Дети боком приставным шагом проходят по канату до кегли, обратно бегут к своей команде.
* «Идут дожди – бегут ручьи». Дети прыгают из обруча в обруч до кегли, обратно бегут к своей команде.
* «Палочка - выручалочка». Дети перекатывают стопой палку до кегли, обратно бегут к своей команде
* «Попрыгунчики». Дети садятся на большой мяч и прыгают до кегли, обратно бегут к своей команде
* «Бодалка». Дети, стоя на коленях, головой толкают вперёд большой мяч до кегли, обратно бегут к своей команде
* Игра «Мы весёлые ребята»

Мы весёлые ребята,

Любим прыгать и скакать.

Ты попробуй нас догнать…

**Торопыжка:**

 Торопился, торопился,

 Чуть с дороги я не сбился

 Что ребятам подарить -

 Не могу никак решить…

Долго думал и мечтал –

И придумал, угадал!

-Отгадайте загадку о моём подарке:

Спортсмены лишь лучшие на пьедестале

Вручают торжественно всем им медали

**Награждение.**