Хочу предупредить, что конспект нашла в интернете, автора к сожалению не знаю. Спасибо ему!!! Этот досуг был разработан для детей и родителей, но я его переделала для себя, с расчетом проведения его с детьми разного возраста.   
  
**«День взросления»**  
Спортивный досуг   
  
1Ведущий: Внимание! Внимание!   
Народное гуляние!  
Торопись честной народ –   
Вас сегодня праздник ждет.  
  
2 Ведущий: Мы зовем на праздник всех,   
Пусть звучит повсюду смех.  
  
1Ведущий: Дорогие ребята! У нас сегодня «День взросления»,  
Принимайте поздравления.  
Подходите все скорей,   
Приглашаем всех гостей!  
- Ребята, как вы думаете, что значит «взрослеть»?  
Дети отвечают.  
  
- А вот как вы повзрослели, мы узнаем, соревнуясь друг с другом в ловкости,  
внимании, быстроте и находчивости.  
  
  
2 Ведущий: Итак, все собрались, все здоровы  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись!  
- Скажите, что умеют делать ваши пальцы на ногах и на руках? (обращаясь к детям младшим)  
  
Ответы детей.  
  
- Хотите узнать, что еще могут ваши пальчики? Тогда приготовьтесь.  
  
**Пальчиковая игра: «Вы готовы?»**  
- Вы готовы, глазки?  
(дотрагиваемся до век)  
  
Да! (гладим глазки)  
  
- Вы готовы, ушки?   
(трогаем мочки ушек)  
  
Да! (гладим ушки)  
  
- Вы готовы, ручки?   
(выставляем ладошки вперед)  
  
Да! (хлопаем в ладоши)  
  
- Вы готовы, ножки?   
(гладим колени)  
  
Да! (обнимаем руками колени)  
  
2 Ведущий: А сейчас мы отправимся на спортивную площадку. Но, не просто отправимся, а будем изображать животных. Кого мы будем изображать, попытайтесь отгадать.  
  
**Загадки**  
**1**. У болот ной мягкой кочки,   
Под зелененьким листочком.  
Притаилась попрыгушка,  
Пучеглазая …(лягушка).  
  
Дети, изображая прыгающую лягушку, продвигаются к беседке.  
  
**2**. Красные лапки, длинная шея,   
Щиплет за пятки, беги без оглядки (гусь).  
  
Дети идут гусиным шагом.  
  
**3**. Рыжая хозяйка по лесу прошла,   
Стежки – дорожки хвостом подмела (лиса).  
  
Дети, изображая походку лисы, двигаются к беседке.  
  
4. Утром рано я встаю,   
Звонким голосом пою (петушок).  
  
Дети идут, высоко поднимая колени.  
  
  
1 Ведущий: Вот мы и пришли.   
Развить ловкость и внимание,   
Помогают соревнования.  
Начинаем веселые старты,   
Соревнуются наши команды.  
  
**Игровое упражнение с мячом.**  
Дети делятся на две команды и выполняют прыжки из обруча в обруч с мячом в руках, до пирамидки и обратно. (дети средних групп)  
  
1 Ведущий: Чтобы старшие дети не скучали, предлагаем им посоревноваться   
  
**Соревнование с обручем «Кто дольше сможет крутить обруч?»**  
  
2 Ведущий: Сделать нас сильней намного, упражнения помогут.  
  
**Эстафета с палочкой.**  
Дети делятся на две команды, по сигналу первые бегут с палочкой в руках к пирамидке, оббегая кубики. Возвращаются и передают палочку следующему.  
  
  
1 Ведущий: Девочки – внимание!   
Мальчики – внимание!  
Есть для вас еще одно,   
Веселое задание.  
  
**Эстафета «Перенеси воду»**  
Дети встают в колонны парами. Первый пробегает дистанцию, держа в руках ведро с водой. Затем передает другому. Выигрывает тот, кто не разольет воду в ведерке.  
  
1 Ведущий: А сейчас, а сейчас, новое задание для вас.  
  
**Эстафета «Яйцо в ложке»**  
Вот ложка, вот яйцо,   
Бежать осторожно, дышать можно.  
  
Дети бегут с яйцом «Киндер – сюрприз», которое лежит в ложке. Побеждает тот, кто не выронит его из маленькой ложки.  
  
2 Ведущий: Смех и радостные крики.  
Щечки ярче земляники:  
Соревноваться нужно –   
Пусть побеждает дружба.  
  
**Игровое задание «Волшебная шишечка»**  
  
Из каждой группы по нескольку детей идут спокойным шагом по участку под музыку, с шишками в руках. По сигналу «стоп» нужно остановиться и освободить руки от шишки. Но класть на землю и ложить в карманы нельзя. Каждый должен придумать по – своему, как это можно сделать.   
1 Ведущий: Попрыгали, поиграли?   
«Нагуляли» аппетит.  
Вот теперь и подкрепиться,   
Вам совсем не повредит.  
  
**Соревнование «Кто быстрее выпьет сок»** Дети по сигналу пьют сок из трубочки.  
  
Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, быстрыми, находчивыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад. Мы видим, что вы и вправду повзрослели. Желаем вам весь год быть здоровыми, активными, веселыми и дружными.