Спортивные соревнования для подготовительной группы «Весёлые старты»

Назначение: данный праздник можно проводить в любое время года, так как эстафеты с ходьбой и бегом пользуются большой популярностью в связи со своей простотой, доступностью, отсутствием необходимости инвентаря, и могут проводиться как в **спортивном зале**, так и на улице. Данное мероприятие может быть интересно учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работникам летних лагерей.

Описание: данные эстафеты закрепляют навыки ходьбы и бега в **соревновательных условиях**, развивают скорость двигательной реакции, быстроту, ориентацию в пространстве, целеустремленность и настойчивость.

Цель: популяризация легкой атлетике среди учащихся

Задачи:

1. Воспитание потребности вести здоровый образ жизни.

2. Привлечение школьников к регулярным занятиям **спортом**.

3. Раскрытие потенциала каждого ребенка.

4. Формирование стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении **спортивного праздника**

*«****Весёлые старты****»*

среди **подготовительных групп**

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ

• Популяризации легкой атлетике среди учащихся.

• Пропаганда здорового образа жизни.

• Привлечение школьников к регулярным занятиям **спортом**.

• Выявление сильнейших команд

4. УЧАСТНИКИ **СОРЕВНОВАНИЙ**

В **соревнованиях** принимают участие дети **подготовительной группы**.

5. Программа **спортивного конкурса***«****Весёлые старты****»*

Эстафеты:

1. "Паровозик".

2. *«Крабики»*.

3. Бег на одной ноге.

4. *«Передача мяча в колоннах»*.

5. *«Золушка»*.

6. Прокати мяч.

Закрытие праздника, награждение

1. Эстафета "Паровозик".

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впередистоящему. Первый человек выполняет роль "локомотива" и движется он по маршруту, проложенному кеглями (кегли стоят на расстоянии, команда движется "змейкой", остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за "локомотивом", **стараясь** не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться. Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбила как можно меньше кеглей,получает очко.

2. Эстафета *«Крабики»*.

Первый участник упирается руками о пол ноги согнуты в коленях и ползут ногами вперед, доползают до обруча, берут мяч и назад возвращаются бегом. Мяч отдают другому участнику – бежит до обруча мяч оставляет, назад возвращается *«крабики»* и т. д.

3. Бег на одной ноге.

По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передаёт эстафету следующему участнику.

4. *«Передача мяча в колоннах»*.

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу.

5. Эстафета *«Золушка»*.

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут и раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т. д., пока не соберут все кубики.

6. Прокати мяч. Условия: по одному мячу на каждую команду. Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 5м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по мячу. По сигналу они прокатывают стоя на коленях головой мяч, до флажка, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Награждение победителей. Угощение.