

Спортивное мероприятие «Веселые старты».
Для детей старшего дошкольного возраста
(группа № 16 «Сладкоежки, группа № 15 «Котенок Гав)

Цель: развить и улучшить физические способности детей, сочетая выполнение различных упражнений с соревновательным характером.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Совершенствование гибкости, силы, быстроты, выносливости.
3. Привить любовь к спорту.

Место проведения: спортзал.

Участники: дети старших групп

Состав команды: 12 человек

Спортивный инвентарь: маленькие мячи, кубики, мячи.

Дополнительно: ромашка из бумаги

Ход мероприятия:

Приветствие команд, представление названия и девиза своей команды.

1-й конкурс: «Собери ромашку»

По сигналу первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до линии поворота, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику. Следующий участник берет лепесток, кладет возле сердцевины и т.д. Необходимо собрать все лепестки вокруг сердцевины.

Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

2-й конкурс: «Меткий стрелок».

Каждому участнику команды выдается по 2 маленьких мяча. По сигналу поочередно каждый участник команды бросает мячи в корзину, стоящую на расстоянии. Побеждает команда, совершившая наибольшее количество попаданий.

3-й конкурс: «Передача мяча».

Каждая команда получает мяч. По сигналу, первый участник передает мяч сверху назад, последний участник получает мяч, бежит вперед колонны передает мяч следующему участнику. Так продолжается пока первый участник не встанет на свое место.

4-й конкурс: «Кузнечики».

Каждой команде выдается мяч. Первый участник зажимает мяч между коленей. По сигналу первый участник начинает прыгать, держа мяч между коленей, до поворота. Вернувшись к своей команде, передает мяч следующему участнику. Запрещается придерживать мяч руками во время прыжков.

5-й конкурс: «Бег в парах»

Каждая команда получает мяч. Пара поворачивается лицом друг к другу и по сигналу передвигается вперед приставным шагом зажав мяч между собой. Вернувшись к своей команде, передает мяч следующим участникам. Запрещается придерживать мяч руками во время выполнения упражнения.

6-й конкурс: «Лучший прыгун».

Конкурс капитанов. Капитан каждой команды выполняет прыжок в длину с места. Побеждает команда, чей капитан прыгнет дальше

Подведение итогов. Награждение победителей.