Спортивный досуг «Спорт-помощник»

**Балашова Т.В.**
Спортивный досуг «Спорт-помощник»

Задачи:

Развивать интерес к **спортивным играм**, умение играть в команде, укреплять здоровье детей.

Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

Материалы: мячи, ведра, кегли, мешочки, обручи.

Ход работы:

- Здравствуйте ребята! Что такое *«здравствуй»*? – лучшее из слов! Потому что *«здравствуй»* - значит будь здоров. Ребята, давайте мы все вместе поздороваемся, а значит, пожелаем друг другу здоровья, хорошего настроения.

- А что нам помогает быть здоровым? (зарядка, физкультура, игры на свежем воздухе, кушаем витамины, закаляемся).

**Спорт** ребята всем он нужен

Мы со **спортом крепко дружим**

**Спорт – помощник**

**Спорт - здоровье**

**Спорт – игра**

Всем участникам - физкульт-ура

Ребята, хотите ли вы посоревноваться друг с другом, показать, какие вы сильные, крепкие, ловкие. Но прежде, чем начнем соревнования, необходимо провести разминку.

Потешка

Мы хлопаем в ладоши – раз, два, три *(дети хлопают в ладоши)*

Мы топаем ногами – раз, два, три (*«топотушки»*)

Мы наклонимся сейчас – раз, два, три *(наклоны вперед)*

И подпрыгнем 8 раз *(прыжки на двух ногах)*

Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить! Разделимся на две команды. 1 команда – гонщики, 2 команда – силачи.

Желаю вам всем отличных успехов.

Эстафеты

1 *«Бег с мячом»* Каждый из команды обегает стойку и передает мяч следующему.

2 *«Попади в цель»* Каждый из команды бросает мяч в ведро.

3 *«Донеси, не урони»* Дети передвигаются, стараясь удержать мешок на голове.

4 *«Бег змейкой»*

5. *«Прыжки на двух ногах»*

Молодцы ребята, давайте немного отдохнем и отгадаем мои загадки.

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна *(зарядка)*

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о. *(зарядке)*

В него воздух надувают

И его ногой пинают *(мяч)*

Этот **спорт известен всем**

Интересен он уж тем,

Что на льду людей толпа

Шайба же на всех одна *(Хоккей)*

**Спортсмены лишь лучшие**

На пьедестале,

Вручают торжественно

Всем им *(медали)*

Хорошо ребята, вы сегодня постарались, показали свою силу и выносливость. Победила дружба! Будте здоровы ребята! Занимайтесь **спортом**.