

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект

Веселые старты

«Выпускник – 2022»

Подготовил:

Инструктор по физической культуре:

Сорокин Евгений Александрович

Тюмень, 2022

**Цель:** повышение социальной активности и укрепление здоровья дошкольников, приобщение их к физической культуре.

**Задачи:**  
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

- развивать силовые качества и двигательную активность;

- закреплять навыки выполнения спортивных циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом).

- воспитывать такие качества как товарищество, дисциплинированность, дружелюбие, честность.

Инвентарь: Кубики, обручи, ведро 2 шт., мячи, кегли

Ход мероприятия:

Под звуки **спортивного марша ребята заходят на спортплощадку на построение.**

Инстр. по ф. к.: - Здравствуйте, дорогие ребята! Осталось совсем немного времени до того, как вы станете выпускниками детского сада. Поэтому сегодня я пригласил всех вас сюда на заключительные **итоговые спортивные соревнования.** Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Никогда не унывай,

В **спорте честно побеждай**.

Вот здоровья в чём секрет,

Будь здоров! Физкульт - ….

Дети: - Привет!

Инстр. по ф. к.: Ребята, вы готовы показать себя настоящими **спортсменами**? Какие вы стали быстрые, ловкие, сильные, выносливые за все время в детском саду? Тогда я предлагаю вам начать наши соревнования.

У нас будет 3 команды подготовительных групп. В сегодняшних соревнованиях будут участвовать все дети, т. е. в каждой эстафете будет разный состав команд. Команда будет состоять из 5 или 6 человек в каждой эстафете. Остальные будут болельщиками.

*(Звучит музыка)*

Итак, внимание, внимание! Начинаем наши соревнования! Наш девиз:

«Всем болезням - нет! **Спорту - да**! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» (дети произносят девиз соревнований)

Инстр. по ф. к.: Команды готовы? (идёт перекличка команд).

1. ЭСТАФЕТА *«УБОРКА»*. *(6 участников)*

У первого участника в руках ведро с определённым количеством кубиков. По сигналу первый участник бежит до обруча, высыпает кубики в обруч, чтобы не они не выкатились за пределы обруча. Бежит обратно с пустым ведром и отдаёт его следующему. Следующий участник бежит и собирает кубики обратно в ведро. Несёт и отдаёт его следующему участнику.

2. *«ПРОДЕНЬ ОБРУЧИ»* *(6 участников)*

Три команды стоят в шеренгах свободно *(как на построении)* Около ног первого участника лежат 3 обруча *(малых)*. По сигналу первый начинает по очереди продевать через себя обручи и передавать следующему.

Инстр. по ф. к.: А теперь давайте немного отдохнем. У нас музыкальная пауза.

Музыкальная игра в кругу

3. *«БЕГОМ С МЯЧАМИ»*. *(6 участников)*

Три команды строятся в 3 колонны. У первого в руках 2 мяча. По сигналу *«Марш!»* дети бегут с мячами, преодолевая *«змейку»*, обегая конус, обратно бегом прямо. Передача двух мячей следующему участнику в команде.

4. *«БЫСТРО УРОНИ И БЫСТРО ПОДНИМИ»* *(6 участников)*

На пол кладётся 3 обруча, в каждый обруч ставят по 1 кегле. По сигналу первый участник команды бежит и роняет кегли одной рукой на пол, стараясь чтобы они не вылетали из обручей, обегает конус, возвращается назад и передаёт эстафету, касаясь ладонью ладони следующего участника. Следующий участник в команде бежит и ставит кегли в обручи, обегает конус, возвращается назад и передаёт эстафету.

Инстр. по ф. к.: Ребята, скажите, а с чего начинается утро здорового ребёнка? *(ответы детей)*.

А ещё, чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

ИГРА *«ДА И НЕТ»*

1. Каша – вкусная еда. Это нам полезно?

2. Лук зелёный иногда, нам полезен, дети?

3. В луже грязная вода. Нам полезна, иногда?

4. Щи – отличная еда. Это нам полезно?

5. Мухоморный суп всегда…это нам полезно?

6. Фрукты – просто красота. Это нам полезно?

7. Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?

8. Овощей растёт гряда. Овощи полезны?

9. Сок, компотик иногда. Нам полезны, дети?

10. Съесть большой мешок конфет. Это вредно дети?

Инстр. по ф. к.: - Ну а мы продолжаем наши соревнования.

5. *«НЕ ПРОМАХНИСЬ!»* *(5 детей)*.

Все участники метают мячи в вертикальный обруч с определённого расстояния. Побеждает так команда, которая не промахнётся ни разу.

6. *«ДЛЯ КАПИТАНОВ»*

Самый выносливый капитан. Участвуют 3 капитана. По сигналу начинают скакать на скакалке до первой остановки.

Музыкальная игра «Станцуй лучше всех»

Инстр. по ф. к.: - А теперь, уважаемые дети, наступил момент приступить к награждению!

Награждение победителей

Инстр. по ф. к.: Все – молодцы!!! Обязательно занимайтесь **спортом** и физической культурой! Участвуйте в олимпиадах и конкурсах, **развивайте свои спортивные умения**! Поверьте всё невозможно - возможно! Очень надеюсь вас увидеть на экранах ТВ, где будет говориться о ваших достижениях!

До новых встреч выпускники!

Всем удачи и больших успехов!