

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.

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ

- Популяризации легкой атлетике среди учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Привлечение школьников к регулярным занятиям **спортом**.
- Выявление сильнейших команд.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

В соревнованиях принимают участие дети подготовительной группы.

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.

Команды – победительницы награждаются грамотами и призами.

1. Эстафета "Паровозик".

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. 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 сбита 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 «крабик» 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.

б. 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.