Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №11 "Колокольчик" Тутаевского муниципального района

**Спортивный досуг**

***«Осенние старты»***

(Подготовительные к школе группы)

 Подготовила и провела:

 Инструктор по физической культуре О. Л. Рубец

 Октябрь, 2016 г.

 г. Тутаев.

**Цель:** формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать физические качества и потребности бережного отношения к своему здоровью.
**Задачи:**
- **образовательная:** учить детей бегать на перегонки с преодолением препятствий, закреплять умения быстро выполнять задания.
- **оздоровительная:** развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение.

-**воспитательная:** формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие, организованность.
**Предварительная работа:** провести с детьми беседы об огороде, осени, урожае, овощах.
**Инвентарь:** картинки с изображением овощей, ложки деревянные 2шт., картошка 2шт., большие ложки 2 шт., корзинки 2шт., овощи резиновые 16 шт., скакалки 2шт., мячи резиновые зелёного цвета 2 шт., набивные мячи 2шт., конверт с загадками, угощение, магнитофон.

**Ход:***Спортивный зал украшен осенними листьями,*

Дети под музыку входят в зал (строятся полукругом)

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!
Скажите, какое сейчас время года? Верно.
Осень – это очень красивое время года, пора сбора урожая.
Как вы думаете, чтобы быть сильными, здоровыми, крепкими, что нужно делать? (Заниматься спортом, зарядкой, есть витамины).
В чем больше всего витаминов? (в овощах и фруктах).
Где растут овощи? (В огороде).
Я предлагаю вам побывать сегодня на огороде, но огород будет не обычный, а спортивный. Вы сегодня убедитесь, что овощи можно не только кушать, с ними можно хорошо повеселиться. Итак, мы отправляемся на огород.
**Представление команд (Домашнее задание)**

*Название команды, девиз.*

**Инструктор:** Ой, конверт лежит, что в нем… загадки! А вы загадки умеете отгадывать? Тогда помогите, пожалуйста, их разгадать:
**1 загадка:**
Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а … (лук).

**2 загадка:**
Красна девица,
Сидит в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)

**3 загадка:**

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи.

 (Капуста)

**Инструктор:** Лук – это очень полезный овощ, он лечит простуду и убивает микробы, морковь и капуста богата витаминами. Предлагаю вам потрудиться на луковой, морковной, капустной грядке

 *(Построение врассыпную для музыкальной разминки)
(По 8 человек от команды)***«Построй грядку»**

**Инструктор:** Спасибо ребята! Молодцы, хорошо потрудились, все грядки собрали.

**4 загадка:**
И зелен, и густ,
На грядке вырос куст,
Покопай немножко,
Под кустом … (картошка).
**Инструктор:** Пришло время убирать и картофель. В народе говорят картофель – второй хлеб. Из него можно приготовить очень много вкусных блюд. А что можно приготовить из картофеля. (Дети отвечают: сварить суп, сделать картофельное пюре, пожарить и запечь) А мы сегодня будем собирать картофель.
 **Эстафета «Сбор урожая картофеля».**
*Участвуют две команды.
Первый бежит, берет один, разложенный на полу, в обруче картофель, складывает в корзину, бежит обратно, передает корзину другому.*

**Инструктор:** Какие вы ловкие быстрые справились и с этим заданием. Спасибо вам за сбор урожая картофеля.
Послушайте следующую загадку:
**5 загадка:**

К нам приехали с бахчи
Полосатые мячи.
(Арбузы)
**Инструктор:** Арбузы поспели, и их пора тоже собрать.
 **Эстафета «Сбор арбузов»**
*Бег с мячом в руках, обежать стойку, передать мяч следующему участнику.*

**Инструктор:**

**6 загадка:**

В огороде - желтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нем семена.
(тыква)
**Инструктор:** Но на бахче растут не только арбузы, поэтому мы будем собирать урожай тыквы. Но тыква тяжелая и ее мы будем не носить, а перекатывать.
 **Эстафета: «Урожай тыквы»**
*1 -й участник перекатывает набивной мяч вокруг стойки, берет в руки, обратно бегом, передает эстафету второму.*

**Инструктор:** Дети, в поле, в огороде, на бахче мы урожай собрали. А где он еще остался, не убран?
**Дети:** На даче.
**Инструктор:**Правильно. На даче нам тоже необходимо убрать урожай

 **Эстафета: «Сбор урожая на дачном участке»**

*По очереди надо перенести из обруча в корзине морковь, свеклу, лук, картофель, орех, яблоко, грушу и т. д.*

**Инструктор:** Ребята, пока вы убирали урожай, кто-то испек картошку, которую вы собирали. Но эта картошка еще очень горячая и чтобы ее донести, надо взять ложку.
 **Эстафета: «Картошка в ложке»**
*Перенос картофеля в ложке. 1 -й обегает стойку с ложкой, передает второму и т. д.* **Конкурс капитанов**

*Прыжки через скакалку*

 **Эстафета: « Передай ложку по кругу »**
*Участники встают в 2 круга, по сигналу передают ложку по кругу. Кто быстрее.*

**Инструктор:** Урожай мы собрали, славно потрудились, пришло время отдохнуть.
**Релаксация**

*( Звуки природы, пение птиц)*

*Подведение итогов, призы*