**Спортивный досуг**

**«Осенние эстафеты»**

**для детей старшей группы**

**Задачи:**

-содействовать укреплению здоровья;

-формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

-развивать умение быстрой смены движений;

-скорость, ловкость, быстроту, выносливость;

-воспитывать стремление активно участвовать в играх с элементами соревнования.

-прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом.

*Оборудование:* 20мячей (диаметром 8 см); листочки из цветного картона, обручи, ведра (по 2шт.); 4 дощечки (длиной 20-25см); 8 конусов, канат.

**Под музыку дети входят зал и садятся на лавочку**.

**Ведущий**: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас у себя в гостях. Быстро пролетело лето. Вы купались , загорали на солнышке, бегали босиком по зеленой мягкой траве, играли. Посмотрите, что это у меня? (Показывает желтый листик.)

**Дети:** Листик!

**Ведущий**: Верно! А хотите отгадать загадку?

Был когда-то он зеленый,

К нам в окошко залетел.

Почему он пожелтел?

У кого друзья, ни спросим

Скажут: наступила…

**Дети**: Осень!

Ведущий: Какие вы дети молодцы!! Ребята, а вы хотите попасть на осеннюю полянку?

**Дети**: (Ответы детей)

Ведущий: Чтоб попасть на лесную полянку, надо сделать волшебную зарядку.

Становись-ка на зарядку,

Начинается зарядка!

Дети встают врассыпную на расстоянии вытянутых рук и под музыку делают зарядку, после которой рассаживаются по местам.

**Заяц Прыг**: Внимание, внимание! Говорит радио леса! Мы находимся на лесной полянке. Сегодня здесь собираются все жители леса, чтобы, участвуя в осенних соревнованиях, показать свою силу, ловкость, выносливость. Я хочу представить вам две команды, которые участвуют в соревнованиях. Поприветствуем их!

Заяц Прыг представляет команды (в каждой по 10 человек): «Зайчики» и «Лисички».

Дорогие друзья на наш праздник пришла гостья.

(Входит Осень, кружится под музыку).

Ведущая: Кто это гостья?

**Дети**: Осень.

**Осень**: Я рада приветствовать всех зверей на полянке, а командам желаю удачи и побед!

**Заяц Прыг**. Спасибо тебе, Осень, за добрые слова. А сейчас я хочу представить жюри, которое будет оценивать наши соревнования. Поприветствуем его! Теперь пора приступить к соревнованиям.

**Эстафета «Самый ловкий и быстрый»**

Дети бегут «змейкой между конусами, возвращаются таким же образом и передают желтый кленовый листик следующему участнику. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Заяц Прыг.** На улице осенью часто идет дождь. Давайте представим , что мы на улице, и проведем эстафету.

**Эстафета «Наступила осень»**

Участники эстафеты должны при помощи дощечек перейти «большую лужу», ни разу не наступив в нее. Игроки двигаются до отметки, попеременно меняя две дощечки под ногами.

**Эстафета «Урожай»**

Каждая команда получает по ведру с мячиками. Первый участник бежит с ведром и раскладывает «урожай» в обруч. Второй бежит на противоположную сторону зала, берет ведро, собирает «урожай», и так до последнего участника.

Заяц Прыг: Какие вы, ребята, молодцы. Скажите мне , пожалуйста, много ли вы сказок знаете?

Ответы детей.

**Игра «Самый умный»**

Заяц Прыг читает отрывок из сказки, а дети говорят ее название. Каждый правильный ответ приносит команде одно очко.

* Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел. (Колобок)
* Не садись на пенек , не ешь пирожок. (Маша и медведь)
* Не пей братец из копытца -козленочком станешь. (Сестрица Аленушка и братец Иванушка).
* Яблоня, яблоня, спрячь нас! (Гуси- лебеди.)

**Заяц Прыг**: Молодцы, ребята! Хорошо знаете сказки и очки дополнительные заработали. У нас есть еще один конкурс.

**Эстафета «Перетягивание каната»**

Командам необходимо перетянуть канат за определенную отметку.

**Ведущий:** Молодцы! Вы очень ловкие и сильные. А теперь нам надо прощаться. Давайте скажем зайчику и жюри большое спасибо, что с нами поиграли.

**Дети**: До свидания!

**Ведущий:** До свидания , до новых встреч!

(*Под веселую песенку дети выходят из зала.)*