**«Весёлые старты»**

**Ведущий**: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

**Ведущий:**

Всем, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все:

**Дети:** Физкульт – Ура!

**Ведущий:** Сегодня мы с вами совершим путешествие в удивительную страну «спортляндию». Будем играть и соревноваться.

**Ведущий:**

Все участники здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

**Разминка:**

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

**Ведущий**. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята.

**Эстафета «Передай мяч»**

Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Затем по тому же принципу нужно передать мяч обратно, снизу между ног. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

**Эстафета «Меткий стрелок»**

На равном расстоянии от каждой из команд размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

**Ведущий:** Молодцы справились с заданием. Хорошо спортсменом быть, дальше всех бежать и плыть, по горам ходить легко далеко, далеко. Будем мы тренироваться, будем силы набираться.

**Эстафета «Самый быстрый»**

Участники каждой из команд должны оббежать конусы змейкой туда и обратно. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

 **«А ну ка угадайка»**

**Ведущий:**

Чтобы испытания продолжать

Прошу загадки мои отгадать:

1. Эти птицы у канавки

Часто моют свои лапки,

Убегают от Бабуси.

Кто скажите это? – **(Гуси)**

1. В поле выпала роса.

Раздаются голоса

Возле леса на опушке.

Кто там квакает? - **(Лягушки)**

1. Всё кудахчет эта птица,

Ищет, чем бы подкрепиться.

Нет, она не хмурится.

Просто это – **(Курица)**

1. Зверь мохнатый любит мёд.

Если что-то не поймёт,

Может дико зареветь,

Потому что он – **(Медведь)**

1. Бегает ловко,

Любит морковку. **(Заяц)**

1. Куда бы жизнь не завела,

Кричит везде: «Иа!Иа!»

Среди полей и горных сёл

Везёт повозочку - **(Осёл)**

1. Он в козлятах знает толк

Злой, свирепый, жадный … **(Волк)**

1. Длинный хвостик гол у крошки,

«Пи—и—и!» — пищит при виде кошки,

В норке скрыт ее домишко,

А зовут малютку — … **(Мышка)**

1. Голодна — мычит,

Сыта — жуёт,

Малым ребяткам

Молоко даёт. **(Коровка)**

1. Хобот есть, большые уши,

Важно шествуют по суше,

И огромны, и сильны

Африканские - **(Слоны)**

**Эстафета «Бег по кочкам»**

Игроки строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на небольшом расстоянии друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 сантиметров по прямой или извилистой линии. По сигналу первые участники перепрыгивают из кружка в кружок, после чего возвращаются обратно, и следующий участник выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**Эстафета «Передача мяча в кругу»**

Участники каждой из команд встают в круг и по сигналу должны передать мяч по кругу из рук в руки в одном направлении. Последний участник поднимает мяч вверх, побеждает команда, которая поднимет мяч первой.

**Эстафета «Соберись на прогулку»**

Каждой команде выдаётся по одной панамке. По сигналу участник из надевают, бегут до обруча оббегая его, передают панамку следующему участнику. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**Эстафета «Носильщики»**

Каждой из команд выдаётся по одному мячу. Участники должны добежать до своего обруча ударить один раз в обруче мячом, вернуться бегом обратно и передать следующему участнику мяч.

**Ведущий:**Чтоб проворным стать атлетом вам, напоследок – эстафета!

Будем бегать быстро, дружно победить вам очень нужно!

**«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**Ведущий:**

Ну вот, все испытания пройдены, а кто же победил? Победили все! Потому что все получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.