**Цель:** привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

**Задачи: -**способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

-формировать двигательные умения и навыки;

-физических упражнений на организм;

-обучать игре в команде.

-развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.

-развивать интерес к спортивным играм;

-развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

**Оборудование:** эстафетные палочки. 2 шт, кегли 2шт, мячи 2 шт, кубики 4шт, обручи 2шт.

**Ход проведения.**

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и веселья

Начинается сейчас!

-Здравствуйте, дорогие ребята! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр весёлые старты «Радуга здоровья»! вы сегодня будите состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой

и, конечно, самой, дружной, это- мы, скоро, увидим.

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях: – Физкульт!

**Дети:** Привет!

Перед началом соревнований давайте все вместе произнесем клятву:

Клянетесь дружными вы быть ? (Клянемся!)

Не драться, слез горьких не лить? (Клянемся!)

С улыбкой бегать и играть? (Клянемся!)

Все трудности преодолевать? (Клянемся!)

А теперь небольшая разминка!

Каждый день по утрам делаем зарядку!

Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, (маршируют)

Руки поднимать (упражнения для рук)

Приседать и вставать (приседают)

Прыгать да скакать (прыгают)

**Эстафета № 1.** Инвентарь: эстафетные палочки.

-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета № 2. с мячом**

-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

А сейчас мы с вами, проведём игру на внимание. Давайте встанем со своих мест. Я буду показывать вам кубики разного цвета.

Какого цвета этот кубик? (Поднимает синию. Дети отвечают)

Когда я подниму синий– надо хлопать, зелёный – топать, жёлтый – молчать, красный – ура кричать. (Проводится игра)

-Молодцы!

**Эстафета №3 с мячом.**

-Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч верх.

**Эстафета №4. с обручем**

Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

А теперь немного отдохнем. -отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.

Ведь это спортивные. (Кроссовки)

**Эстафета №5. С гимн. палками**

«Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, обигают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

-Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т. к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую, какую только можно улыбку.

И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

-Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы.