

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №209»  
(МБДОУ «Детский сад №209)

Осенние старты  
среди детей старших и средних групп

Составил: инструктор по  
Физической культуре  
Бровкина О.Е.

**Цель:** укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

- развивать интерес к спортивным развлечениям;
- воспитывать командный дух;
- закреплять основные виды движений в эстафетах;
- совершенствовать двигательные умения и навыки посредством игр- эстафет (ловкость, выносливость, быстроту реакции);
- способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.
- закреплять знания детей о временах года, о труде людей осенью.

**Оборудование:** Бумажные кленовые листья -2 шт. ,2 ориентира, 2 корзины, 10 колец от кольцаброса, 10 картошин, 2 зонтика, обручи -2 шт., баскетбольный мяч – 2 шт., деревянные ложки -2 шт., 2 картошки, музыкальный центр.

**Ход развлечения.**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

Если стали дни короче,  
Холодны, с морозцем, ночи,  
Дождь по лужам моросит,  
Ива над рекой грустит,  
Лист с деревьев облетает,  
Птичий клин на небе тает,  
Под сосной заснул медведь,  
Птицы перестали петь...  
Что же это? Это **осень**.

Посмотрите, наш стадион превратился в осенний стадион, сейчас здесь пройдут «Осенние старты».

Соревноваться будут 2 команды - команда «Листочки» и команда «Капельки».  
Команды, представьте свой девиз.

**Команда "Листочки"**

Пусть с деревьев лист летит,  
Команда наша победит.

**Команда "Капельки"**

Мы команда "Капельки"  
Всегда идем вперед,  
Мы быстрые и звонкие  
И нас победа ждет.

Под музыку дети проходят на спортивную площадку.

**Ведущий:**

«Не спеши, осень мы просим -  
Дай еще нам теплых дней  
Для забав, для игр, затей!»

Ребята, я приглашаю вас на веселые старты! Скажите, о каком времени года я сейчас прочитала стихотворение?

Дети: Об осени.

**Ведущий:** Правильно! Значит наши веселые старты сегодня, какие? Осенние...

**Ритмическая гимнастика «Разноцветная игра»**

**Ведущий:**

Все размялись хорошо.

Дело веселей пошло!

Внимание! Командам-участникам прошу построиться в колонны у ориентиров.

Он с весны висел на ветке

Был зеленый – пожелтел,

Только дунул слабый ветер –

Он уже и полетел!

**Эстафета «Донеси листок»**

Первый игрок кладет на ладонь лист, и должен быстро дойти до ориентира. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Если лист, вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить лист на правую ладонь следующего участника, и т. д.

**Ведущий:**

Если вырастит картошка -

Соберём весь урожай,

Полной будет наша плошка -

Клубни эти уважай.

Все мы знаем, что осенью нужно собирать урожай. Вот и мы будем сначала сажать, а потом собирать картофель.

**Эстафета «Посадка картофеля».**

(первый участник бежит с ведерком с «картофелинами» до лунок (*кольца от колеброса*) и раскладывает «картофель» по лункам, бежит назад и отдает пустую корзину второму участнику; тот бежит и собирает картофелины в корзину и т. д.)

**Ведущий:**

Тучи смотрят с высоты -

Распускаются зонты.

Чтобы зонтики цвели,

Тучи дождики везли.

Чтобы ноги не промочить, побежим по камушкам.

**Эстафета «Спрячься под зонтиком».**

Каждой команде выдается зонтик. Участники бегут с ним по обручам (*камни*), оббегают его и возвращаются к команде, передают зонтик второму игроку, встают в конец колонны.

**Ведущий:** Какие вы у меня молодцы, никто не промок.

А сейчас, давайте отдохнем физически и подумаем немножко головой – отгадайте загадки.

**Загадки про осень.**

Пусты поля, мокнет земля,

Дождь поливает, когда это бывает?

(*Осенью*)

Рыжий Егорка

Упал на озерко,

Сам не утонул

И воды не всколыхнул.

(*Осенний лист*)

Он идет, а мы бежим,

Он догонит все равно!  
В дом укрыться мы спешим,  
Будет к нам стучать в окно,  
И по крыше тук да тук!  
Нет, не впустим, милый друг!

*(Дождь)*

Тучи нагоняет,  
Воет, задувает.  
По свету рыщет,  
Поет да свищет.

*(Ветер)*

Осень в гости к нам пришла  
И с собою принесла.  
Что? Скажите наугад!  
Ну, конечно.

*(Листопад)*

**Ведущий:** Какие вы способные, ребята! Все знаете, все умеете. Отдохнули?  
Давайте продолжим наши эстафеты.

В огороде тыква зрела  
И на солнышко глядела.  
Стала тыква гладкой,  
Стала тыква сладкой!

**Эстафета «Прикати тыкву с поля»** (*баскетбольный мяч – 2 шт.*)

Участники встают в колонну друг за другом, расставляют ноги шире плеч, направляющий толкает баскетбольный мяч через ноги, последний берет мяч в руки и бежит в начало колонны, встает первым и толкает мяч, игра продолжается, пока направляющий не вернется на свое место.

**Ведущий:**

Я и в супе, и в салате,  
В пирогах я, и в оладьях,  
Ты меня попробуй крошка  
Уплетай огромной ложкой.

**Эстафета «Картошка в ложке»**

Участник обегает ориентир, держа на вытянутой руке ложку с большой картофелиной, передает следующему участнику команды. Если картофелина упала, кладет в ложку и продолжает бег. Бежать без картофелины нельзя!

**Ведущий:**

Подвижная игра «*Озорные грибочки*» Дети и ведущий встают в круг, водящий стоит в середине круга.

Мы весёлые грибочки (дети идут по кругу, взявшись за руки)  
Мы растём на пнях и кочках (останавливаются, поднимаются на носки, приседают)  
Любим прятаться, играть (топают ногами)  
Ты попробуй нас догнать!(разбегаются)  
Водящий догоняет детей. Игра повторяется снова.

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник, посвященный осени. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!