***Игровая программа*  «Мы за ЗОЖ»**

**Цели и задачи:**

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям и популяризация здорового образа жизни

* 1. Пропаганда и популяризация подвижных игр;
  2. Укрепление здоровья обучающихся;
  3. Повышение двигательной активности, повышение интереса к занятиям физической культурой.

**Правила выполнения эстафет**

1. Старт во всех эстафетах от ближайшей к команде линии «линия старта». Финишем служит линия старта. Участники стартуют по одному.
2. Первый участник, закончивший выполнение эстафеты на своем этапе, встает за последним участником, за ним второй и т.д.
3. Нарушение штраф-12 сек., как невыполнение программы эстафет.
4. Всего эстафет 7
5. Передача эстафеты следующему игроку: касание, хлопок по руке, по плечу.
6. Место команды определяется по количеству баллов всех эстафет, выводится среднеарифметический балл. Побеждает команда, получившая наибольший средний балл

Ход мероприятия

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ребята а зачем нам нужен спорт? (ответы детей)

А что вы знаете о здоровом образе жизни? (ответы детей)

( обсуждение)

назовите основные составляющие здорового образа жизни:

* занятия спортом;
* отказ от вредных привычек;
* полноценный отдых;
* сбалансированное питание;
* укрепление иммунитета;
* соблюдение правил личной гигиены;
* хорошее эмоционально-психическое состояние.

Вот и хорошо, все отлично знают основы здорового образа жизни, молодцы ребята! А теперь ребята прошу вас разделится на две команды, назначить капитана и придумать название.

Представляю вашему вниманию наше уважаемое жюри.

Вот и встретились наши команды, пожелаем им успехов. А теперь, как и полагается, проведем перед соревнованиями разминку.

**1. Эстафета «Быстрые ноги»**

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

**2 Эстафета «КАРАКАТИЦА»**

Подготовка: перед началом участники каждой из команд становятся в колонну за линией старта, затем первый участник принимает исходное положение – сед, согнув ноги, упор сзади.  
Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок начинает перемещаться до конуса «каракатицей», обходя змейкой каждую фишку, обходит конус и бегом возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику, задевая его по плечу.  
**3 Эстафета «НЕОБЫЧНАЯ БЕГОВАЯ»**

Инвентарь: скакалки по количеству команд.  
Подготовка: команды выстраиваются за линией старта, первые игроки со скакалкой.  
Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые бегут посередине площадки лежит скакалка нужно добежать до скакалки прыгнут через нее 10 раз добежать до конуса, обежать его обратно обычным бегом не прыгая через скакалку, передавая эстафету следующему участнику за линией старта, который, в свою очередь повторяют задание.  
**4Эстафета «Кто быстрее»**

Инвентарь:  обручи, кубики.  
Подготовка: команды выстраиваются за линией старта

Содержание и ход эстафеты:  на полу на расстоянии 2 метра др. от др. лежат 3 обруча. По сигналу руководителя первый бежит с кубиками и в каждый обруч кладет по кубику. Обегает конус возвращается, собирает кубики и передает их следующему участнику.

**5 Эстафета Передал - садись!**

Команда строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

**6 Эстафета «В ОДНОЙ СВЯЗКЕ»**

Инвентарь: не требуется.  
Подготовка: команды выстраиваются за линией старта парами, боком по направлению к движению, спиной друг к другу, взявшись под руки.  
Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первая пара начинает бег приставными шагами обходит конус и возвращается таким же способом, передавая эстафету следующей паре.  
**7 Эстафета Пингвины**

Инвентарь: Баскетбольный мяч

Подготовка: Мяч располагают между ног. И по сигналу учителя выполняют прыжки до поворотной стоики. Обратно бегут держа мяч в руках.

**Конкурс капитанов:** прыганье на скакалке.

**Воспитатель:** Вот и закончился наш праздник. 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! Спасибо за внимание!