МБДОУ ЦРР – д/с №14 «Росинка» г. Ставрополя

Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить»

(для дошкольников старшего возраста)

Подготовила:
воспитатель по ФИЗО
Кононова Е.А.

Ставрополь 2021

Цель:

• ***Привлечь детей к занятиям физической культурой и спорт***

• ***Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.***

• ***Обеспечивать высокую двигательную активность детей***

Оборудование: Письмо от доктора Айболита, посылка - сюрприз (фрукты и сок), флажки, 2 спортивные палочки, 2 клюшки и 2 кубика, 10 кеглей и два мяча, 2 больших мяча, 3 обруча, 2 рюкзака, 12 маленьких мячей, карточки с загадками

Ведущий: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас. Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. На спортивную площадку шагом марш!

Ведущий:

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.
Закаляйся детвора,
В добрый час – Физкульт-ура!!!

Ведущий. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята к нам с вами на праздник почтальон Печкин принес посылку с письмом, давайте его прочитаем и посмотрим что там. (Чтение письма - *Здравствуйте дорогие ребята, эту посылку прислал вам я, добрый доктор Айболит, к сожалению я к вам приехать не смог, но сюрприз приготовил и прежде чем его получить, вы должны выполнить физкультурные задания, а за них получить звезды, если вы наберете 10 звезд то моя посылка, откроется для вас, желаю вам здоровья и спортивных достижений , и помните ведь тот здоров кто занимается спортом, ест овощи и фрукты, закаляется и умываться не забывает!!! Ваш доктор Айболит*).

Ведущий. Ребята приступим к выполнению заданий, и попробуем открыть волшебную посылку

1. Эстафета «Скакуны»

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

2. Эстафета. «Клюшки»

(при помощи клюшки довести до финиша кубик и обратно.).

3. Эстафета « Снайпер»

(Сбить кегли при помощи мяча)

Ритмичная разминка: "У жирафов"

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
(Хлопаем по всему телу ладонями)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках.

(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *(Щипаем себя, как бы собирая складки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. *(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

4. эстафета «Без рук, без ног»

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

5. Эстафета «Переправа» (Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу.

6. Эстафета «Посади картошку»

Команды строятся в колонны. Перед каждой командой произвольно раскладываются 3 обручей – это « лунки» . Участник бежит с рюкзаком, кладет в каждую « лунку» картофель, после чего возвращается и передает следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает картошку в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак с мячами другому участнику своей команды. Итак, пока все участники каждой команда. Побеждает команда, первой занявшееи.п.

Ведущий: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. зарядку

2. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна….(зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет…(Спорт)

4. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой … (велосипед)

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несу меня не кони,
А блестящие …(коньки)

6. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, … (тренировка)

7. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят –нипочем –
Не угнаться за … мячом

8. Этот конь не ест овса,
Вместо ног два колеса.
Сядь верхом, езжай на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

9. Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу.

10. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра - ...(хоккей)

Ведущий. Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья, что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

Игра «Это я, это я – это все мои друзья…»

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в школу?
Кто любит маме «помогать»,
По дому мусор рассыпать?
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?
Кто одежду «бережет»,
Под кровать ее кладет?
Кто ложиться рано спать
В ботинках грязных на кровать?
Кто любит в классе отвечать,
Аплодисменты получать?
Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

Ответы зрителей

Загадки

Что ярко светит, согревает,
Здоровья людям прибавляет? (Солнце)

Горяча и холодна,
Я тебе всегда нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (Вода)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка:
С мятной пастой дружит
На усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)
Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч и облаков
Целый день идти готов. (Душ)

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу.
Я думаю всем он пришелся по нраву.
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

(Подведение итогов, подсчитываются звезды у команд, Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз - фрукты и сок)