

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка-детский сад №5  
Усть-Лабинский район

Физкультурный праздник  
**«Мы будущие чемпионы»**  
*Для детей средней группы*

Инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Петрюк В.М.

## **Физкультурный праздник «Мы будущие чемпионы»**

Для детей средней группы

### **Цели:**

Способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы;

Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;

Объединять детей в играх физкультурных упражнениях.

### **Подготовка к празднику:**

Рассматривание иллюстраций и наглядных пособий с различными видами спорта;

Предварительная работа с детьми: беседы, игры, соревнования;

Украшение зала.

### **Оборудование:**

Записи с фонограммой, пирамидка, муляжи овощей и фруктов, умывальные принадлежности, обручи, дуги, конусы, флажки.

**Ход праздника.** *Звучит музыка. Дети проходят в физкультурный зал.*

**Ведущая:** Здравствуйте дети! Дети, вы знаете, что такое спорт? !

Спорт – рекорды, скорость, бег,

Ловкость, сильный человек!

Спорт – победы, старты, смех,

Радость общая на всех!

Сегодня мы все вместе будем выкладывать «Пирамиду здоровья». А вы знаете, что нужно, чтобы быть здоровым? Правильно, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! А ещё...

Быть здоровым, прыгать ловко

Помогает тренировка.

Тренировка не простая –

Тренировка круговая.

**Ведущая.** А зарядкой заниматься любите?

**Ребёнок.** Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и болезней спасает нас она.

**Ведущая.** На зарядку становись!

### **Ритмическая гимнастика «Все стараются спортом занимаются»**

**Ведущая.** Вот мы заложили фундамент нашего здоровья и получили первую ступеньку пирамиды здоровья. *(Устанавливает первую «ступеньку Зарядка»)*

**Ведущая.** «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» Надо быть чистым и закаляться. Посмотрим, как хорошо вы знаете умывальные принадлежности.

Разберите, дети, дружно,  
Что для умыванья нужно.  
Что полезно – забирайте.  
Что не нужно – оставляйте.

*Проводится игра-эстафета «Найди и принеси»  
участвуют 2 команды. Ставится вторая ступенька пирамиды «Закаливание».*

**Ведущая.** Чтоб здоровым быть всегда,  
Нужна полезная еда.  
Витамины всех полезней,  
Сберегут нас от болезней!

*Ведущая загадывает загадки об овощах и фруктах.*

Само с кулачок,  
Красный бочок.  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.  
(Яблоко).

На сучках висят шары,  
Посинели от жары.  
(Сливы).

Это самый кислый фрукт,  
Люди его в чай кладут.  
Чай душистый получается,  
Потому он всем и нравится.  
(Лимон).

Сверху мала я,  
А снизу большая,  
Вот я какая! (Груша).

Как на нашей грядке,  
Выросли загадки –  
Сочные да крупные,  
Все загадки круглые,  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
(Помидоры).

Щёки розовы, нос белый  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.  
(Редис).

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста).

За кудрявый хохолок,  
Лису из норки поволол.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(Морковь).

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук).

На грядке длинный и зелёный,  
А в кадке желтый и солёный.  
(Огурец).

*Проводится игра – эстафета «Разбери правильно!». Играют две команды: одна выбирает овощи для борща, другая – фрукты для компота.*

**Ведущая..** Хочу вам дать совет:  
Нужно всегда за здоровьем следить,  
И потому полагается мыть  
Фрукты и овощи перед едой  
Очень старательно теплой водой.



Мытое яблоко ярче блестит,  
Да и живот от него не болит.

*Пирамида здоровья увеличивается ещё на одну ступеньку «Чистота»*

**Ведущая.** Дети, а какие виды спорта вы знаете?

*Рассматриваются картинки «Виды спорта»*

**Ведущая.** Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, быстрым, смелым,  
Научись любить скакалки, обручи, мячи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет.  
Будь здоров! Физкульт...

**Дети.** Привет!

**Ведущая.** А с чего начинается большой спорт, знаете?  
Правильно, с маленькой физкультуры!

**Ребёнок.** Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам!

*Проводятся эстафеты «Кто быстрее?» (*

*Ставится третья ступенька «Физкультура и спорт».*

**Ведущая.** А теперь предлагаю поиграть в игру.

*Проводятся игры «Снежки», «Льдинки, ветер, мороз».*

Холодные льдинки,  
Прозрачные льдинки  
Сверкают, звенят,  
Всех нас веселят:

Дети произносят слова, одновременно встряхивая кистями рук. На сигнал «Ветер!» - разбегаются по залу, по сигналу «Мороз» - должны остановиться на месте, замерев.

**Ведущая.** Одевайтесь, дети, по погоде  
И в жару, и в любые холода.  
Если двигаться активно на природе,  
Будете здоровыми всегда!

*Ставится ступенька..*

**Ведущая.** И, конечно, крепкий сон!  
Для здоровья нужен он.  
Мы прошли нелёгкий путь,  
Успокоимся чуть-чуть...

*Проводятся упражнения на дыхание. Ставится ступень пирамиды,  
подводится итог. Устанавливается вершина пирамиды.*

*Исполняется общий танец по показу.*

**Ведущая.** Закончилось наше развлечение, но не заканчивается наша  
дружба с физкультурой и спортом! Будьте все здоровы!