

Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить» (для дошкольников старшего возраста)

Цель: укрепление здоровья воспитанников.

Задачи:

- 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, флажки, 2 спортивные палочки, 2 веника 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!

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,
В них запряты секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять!!! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

Упражнения с флажками (Любая быстрая музыка)

Упражнение «Мы ногами, мы руками...»

Мы ногами топ-топ (топают ногами),
Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),
Мы глазами миг-миг (мигают глазами),
Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).
Раз – сюда, раз – туда,
Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)
Раз – присели (приседают, руки на поясе),
Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).
Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),
Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч. (Воспитатель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

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 письмо, давайте его прочитае

Здравствуйте дорогие ребята. Я, добрый доктор Айболит, к сожалению, к вам приехать не смог, но вы должны выполнить все мои физкультурные задания, Чтобы я убедился в вашей хорошей физической форме и здоровье. Желаю вам спортивных достижений, и помните ведь тот здоров кто занимается спортом, ест овощи и фрукты, закаляется и умываться не забывает!!! Ваш доктор Айболит

Ребята приступим к выполнению заданий?

1 Эстафета «Скакун»

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

2 Эстафета. «Веники»

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

3 Эстафета « Снайпер»

(Сбить кегли при помощи мяча)

Ритмичная разминка : "У жирафов".

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.

Ведущий: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кровать,
быстро делаю зарядку

2 Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам 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 несущую 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?

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!

