

**Спортивный праздник**  
**«С ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЫ ДРУЖНЫ – НАМ БОЛЕЗНИ НИ СТРАШНЫ»**  
**с детьми старшего дошкольного возраста**

Задачи:

1. Закреплять навыки выполнения ОРУ, танцевальных движений под ритмическую музыку.
2. Закреплять правильность выполнения основных видов движения в процессе игр – эстафет.
3. Развивать двигательную активность детей, взаимодействуя с игроками команды.
4. Воспитывать чувство уверенности в себе, выносливость.
5. Создать у детей положительный эмоциональный настрой.

Пособия: эмблемы, мяч, фитболы, дуги, скамейка, метелки, велосипеды, самокаты, хохломская ложка, картошка, 2 обруча, мягкие модули, картинки с зимними и летними видами спорта, длинная ленточка для танца, 2 корзины, мешочки с песком по количеству детей, 2 мостика, шары.

*Звучит музыка, дети выходят на спортивную площадку.*

- В** На спортивную площадку приглашаем всех сейчас.  
Праздник спорта и здоровья начинается у нас.
- Д** Сияет солнышко с утра и мы готовимся заранее.  
Ребята, начинать пора спортивные соревнования.

Мы всех быстрее, мы всех ловчей ведь это всем известно.  
Пусть слышится веселый смех и не смолкает песня.

Мы выходим на площадку – начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед, а потом наоборот.

Кто с зарядкой дружит смело, кто с утра прогонит лень.  
Будет смелым и умелым и веселым целый день.

- В** Чтоб расти и закаляться – будем спортом заниматься!  
Развлекайся, детвора. В добрый час! Физкульт – Ура!

*Звучит музыка, дети перестраиваются в звенья.*

- Д** ОРУ с султанчиками (ритмический танец)
1. «Голова» - 4 р, т.б.  
И.п. – о.с. руки внизу. Наклоны головы к плечам.
  2. «Плечи» - 4 р, т.б.  
И.п. – о.с. руки внизу. Поочередное поднимание плеч.
  3. «Поднимание рук в стороны – верх» - 8 р, т.б.  
И.п. – о.с. руки вдоль туловища.
  4. «Птичка» - 5 р, т.ср.  
И.п. – ноги на ш/п, руки вдоль туловища.  
1 – наклониться вперед, руки назад, 2 – и.п.

5. «Моторчик» - 6 р, т.с.  
И. п. – о.с., руки согнуты в локтях перед грудью. Вращение руками с поворотами вправо – влево – прямо.
6. «Локоть -колено»  
И.п. – о.с, руки внизу. Скрестное выполнение.
7. «Наклоны вниз» - 4 р, т.б.  
И.п. – о.с., руки у груди.
8. «Махи под коленом» - 4 р, т.с.  
И.п. – о.с., руки в стороны прямые.
9. «Подскоки» с переходом на ходьбу.
10. «Звезда» - 4 р, т.ср.  
И.п. – ноги на ш/п, руки вдоль туловища.  
1 – руки прямые в стороны, правую (левую) ногу в сторону, 2 – и.п.
11. «Цветок» - 5 р., т.с.  
И.п. – о.с., руки в стороны.  
1 – присесть, сгруппироваться, 2 – встать, руки вверх
12. «Моторчик» - 4 р, т.б.
13. «Догонялочка для рук» - 4р, т.б.
14. «Прыжки на месте» - с отбрасыванием ног назад, ноги вместе - врозь, 40 по 2 р, т.б. с переходом на ходьбу.
15. Упражнение на дыхание: 2-3 р, т.м.  
И.п. – стоя, руки опустить. Сделать быстрый вдох – притянуть руки к подмышкам, ладонями вверх, медленный выдох – опускать руки ладонями вниз, вдоль туловища.

**Д** *перестраиваются в колонну, переходят к линии старта.*

**В** Праздник наш спортивный продолжать пора.

Празднику спортивному крикнем мы: «Ура – Ура – Ура!»

*Команда «Звездочка»:*

Звезды яркие горят, спорт веселый ждет ребят.

Вырастим умелыми, сильными и смелыми!

*Команда «Удальцы»:*

Всем ребятам наш привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет – будьте здоровы!

**В** Команды готовы? Желаем успехов в предстоящих соревнованиях.

*Звучит музыка, появляется Доктор Айболит.*

**А** Ой, дети. Я еле – еле успел на ваш праздник.

По полям, по лугам, по лесам я бежал и только два слова шептал:

Детский сад, д/сад, д/сад!

Вдруг горы встают у меня на пути и я по горам начинаю ползти.

А горы все выше, а горы все круче, а горы уходят под самые тучи.

И сейчас же с высокой скалы спустились ко мне орлы:

«Садись Айболит верхом, мы живо тебя доведем».

И вот я здесь. У вас ангина, скарлатина, холерина, аппендицит, малярия и бронхит?

**А** Ох, какие здоровые дети, вы только посмотрите (осматривает детей).

Все веселые, загорелые, нет никаких болезней. Все здоровы?

А к проверке вы готовы?

Все дышите – не дышите. Все в порядке – отдохните.

Руки вместе поднимите. Превосходно – опустите.

Наклонитесь – станьте прямо. А сейчас все улыбнитесь!

**А** *(обращается к ведущей)* Да, доволен я осмотром. Здоровы, действительно здоровы. Можно начинать соревнования.

**В** Есть у нас одна игра – всем понравится она.

«Передай мяч сбоку».

**А** Второе состязание с хохломской ложкой, а в ложке картошка.

Быстро бежать нельзя, дрожать нельзя, дышать можно, но осторожно. «Бег с ложкой».

«Прыжки в паре».

**В** Вам загадку загадаю: это что за чудеса: руль, седло и две педали

Два блестящих колеса. Ну – ка дайте мне ответ. Это наш *(велосипед)*

«Велогонки» (на велосипедах, самокатах).

*Танец с ленточкой (девочка подготовительной группы).*

**А** Я летаю на орлах, бабы ежки на метлах.

Ну, а вы, как бабы ёжки – пролетите по дорожке!

«Полет на метле».

**В** Круглый, мягкий и рогатый нравится он всем ребятам.

Можем мы на нем скакать и совсем не уставать *(футбол)*.

«Кто быстрее на мяче».

«Сибири картинки». «Звездочка» - зимние виды, «Удальцы» - летние.

**В** По мешочку вы возьмите, по мосточку все пройдите, да в корзину попадите.

«Пройди не упади, да в цель попади».

*Выбегают гномик* Здравствуйте, девчонки, здравствуйте, мальчишки!

Я веселый гномик из волшебной книжки.

В лесу на опушке, в маленьком домике

Живут Белоснежка и мои братья гномики.

Семь маленьких гномов встают по порядку

И начинают делать зарядку.

*Танец Белоснежки и гномов (дети средней группы).*

Готовится полоса препятствий для выполнения упражнений:

1. Подтягивание на руках, лежа на животе на лавке.

2. Перепрыгивание из обруча в обруч.

3. Пролазание в обруч боком.

**А** Удивляюсь, какие у вас веселые и подвижные дети!?

**В** Быстрых, здоровых и смелых ребят вырастил наш детский сад!

*Убирается полоса препятствий.*

**В** На свете живут очень разные дети, живут на одной, огромной планете.

И эта планета на все времена у всех ребятшек всего лишь одна!

**А** Давайте, ребята, назло непогодам обнимем планету своим хороводом!

Развеем над нею и тучи, и дым. В обиду её никому не дадим!

*Общий хоровод детей подготовительной группы, участников соревнований, гномов с шарами, которые выпустят в воздух. Доктор Айболит раздает витамины.*