Праздник спорта и здоровья « Весёлые старты».

Цель: Повышение интереса к физической культуре и спорту, совершенствование техники основных движений, путём естественности, лёгкости, точности их выполнения.

Задачи:

- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах.

- развивать быстроту, силу, выносливость и гибкость.

- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Оборудование: шайба спортивная, клюшка детская, конусы, мяч диаметром 20 см, обруч, «льдина»- белая ткань диаметром 2\*2 м.

Ход:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады приветствовать Вас на спортивном празднике «Весёлые старты»! Как вы думаете, какими качествами обладают люди, занимающиеся спортом?

Дети: ответы детей

Ведущий: Молодцы! Для того чтобы нам стать: быстрыми, ловкими, смелыми и умелыми, что нам понадобиться?

Дети: ответы детей

Ведущий: Конечно, регулярно упражняться. Чтобы лучше заниматься, надо хорошо размяться.

Разминка. Под музыкальное сопровождение « Барбарики - «Банана - мама» дети выполняют разминку, по показу ведущего с использованием спортивных элементов, проверка осанки и равнения.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны;2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4- исходное положение.
2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1- шаг правой ногой вправо, наклон вперёд, 2 – выпрямиться, исходное положение; 3- шаг левой ногой влево, наклон вперёд, выпрямиться.
3. И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки над головой. 1-руки в стороны; 2- наклон вперёд, руки в низ; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение.
4. И. п. – основная стойка, руки в низ. 1- руки в стороны; 2 - мах правой ногой/левой вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение.
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на двух ногах (ноги врозь-ноги вместе) под счет ведущего 1-8. Повторить 3-4 раза.

Ведущий предлагает первой команде построиться - у желтого флажка, второй команде у красного. Выбрать капитана. Придумать название.

Ведущий: Команда «Радуга» постройтесь в одну шеренгу у красного флажка, а команда «Яблочки» у жёлтого. Сейчас мы начнём соревнования, а жюри будет подсчитывать результаты, чья же команда окажется самой быстрой, смелой и ловкой.

Ведущий: Начнём наши весёлые старты! Все готовы? Поехали!

Эстафета «Хоккей»

Участники команд по очереди проводят клюшкой шайбу между конусами; возвращается обратно бегом, держа клюшку и шайбу в руках; передают шайбу и клюшку следующим участникам. Побеждает та команда, которая выполнила задание быстрее.

Эстафета «Пингвины»

Первый участник прыгает на двух ногах, зажав мяч между икроножных мышц, допрыгивает до конуса, берёт мяч в руки, огибает конус и возвращается обратно бегом. Передает мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Эстафета «Льдина»

Капитаны спасают каждого участника своих команд с «льдины». Капитаны берут обруч, держат его на уровне живота двумя руками, бегут до льдины, берут одного участника в этот обруч, бегут обратно. Оставляют первого участника, бегут за следующим участником. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задания, при этом, не нарушив правила.

Ведущий: Есть тренировки для мышц, а есть тренировки для ума. Предлагаю вам отгадать загадки.

Загадки:

1. Две новые, кленовые

Подошвы двухметровые.

В них поставил две ноги

И по большим снегам беги! (Лыжи)

1. Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

1. Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без …(Клюшки)

1. За веревочку коня

В горку я тащу.

Ну а с горки быстро я

На коне лечу!

(Санки)

1. Во дворе есть стадион,

Только очень скользкий он.

Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься. (Каток)

1. Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетит,

И кто-то точно победит. (Шайба)

Эстафета «Самый внимательный»

По команде ведущего первый участник прыгает на двух ногах, допрыгивает до первого конуса, приседает 3 раза; бежит до второго конуса, берёт мяч, который лежит возле него; подкидывает мяч 3 раза, кладёт мяч на место; возвращается обратно бегом. Выполняет задание второй, и так пока не выполнит задание вся команда.

Эстафета «Самый ловкий»

Первый участник бежит с кеглей в руках, добегает до обруча, на корточках проползает через вертикально стоящий обруч, бежит к конусу, оббегает его, возвращается обратно бегом без задания. Передаёт кеглю следующему. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание.

Ведущий: Мы трудились, мы старались, а пока жюри считает результаты, мы поиграем с вами в игру «Снеговик».

Игра «Снеговик»

Снег руками набираем (наклоняемся, движения рук к себе)

Лепим, лепим ком большой (имитация лепки снега)

И ещё раз нагребаем (наклоняемся, движения рук к себе)

Лепим, лепим ком другой (имитация лепки снега)

Лепим руки (прижимаем ладонями руки)

Лепим ноги (прижимаем ладонями ноги)

Чтобы бегал по дороге (бег на месте)

Лепим глазки (показываем указательными пальцами на глаза)

Лепим бровки (на брови)

И длиннющий нос морковкой (показываем длину носа)

Ведущий: Молодцы! А теперь я предлагаю жюри подвести итог соревнований.

Жюри подводит итоги, награждает победителей.

Ведущий:

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути!

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Ведущий: Теперь вы можете потренироваться с ребятами в своей группе. До свидания!

Методическая литература:

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М, А, Васильевой, - 3 изд., испр. и доп.- М.; МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. - 368с.
2. Интернет ресурсы: <https://nattik.ru/zagadki/zagadki-pro-zimnie-vidy-sporta.html>
3. Пензулаева Л.И. Физическая литература в детском саду: Старшая группа.- М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. -128с.

**Карта критерий «Весёлые старты»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Эстафеты** | | **Команда «Радуга»** | **Команда «Яблочки»** |
| « Хоккей» | |  |  |
| « Пингвины » | |  |  |
| « Льдина» | |  |  |
| Загадки | |  |  |
| « Самый внимательный» | |  |  |
| «Самый ловкий» |  | |  |
| **Итог** |  | |  |

0 – значительные ошибки

1 – незначительные ошибки

2 – без ошибок