

## Спортивное развлечение для детей

### «Ловкие, смелые, сильные, умелые».

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения.

**Задачи:**

- создать у детей бодрое, веселое настроение;
- дать почувствовать радость движения;
- развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

**Ход праздника:**

**Ведущий.** Дорогие ребята! Сегодня мы собрались, чтобы убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими.

**Ведущий:** А для этого мы проведем спортивные соревнования. Ведь спорт – залог хорошего настроения и крепкого здоровья. Вы согласны?

Празднику спортивному  
Рада детвора,  
Юным физкультурникам –  
Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** Сегодня будут соревноваться две команды:

команда старшей группы....., давайте их поприветствуем, и команда подготовительной группы....., их тоже давайте поприветствуем.

*(Команды поприветствовали друг друга).*

**Капитан 1-й команды.**

Надо, надо заниматься,  
И привычку завести:  
Физкультурой заниматься,  
Умываться не бояться  
И здоровыми расти!

**Капитан 2-й команды.**

Стать чемпионом – все мы знаем –  
Задача сложная для всех.  
Соревнованья начинаем,  
И твердо верим в наш успех!

**Ведущий:** Перед началом соревнований спортсмены обязательно делают разминку, чтобы разогреть мышцы. Поэтому я предлагаю вам сделать зарядку вместе со мной под музыку. Я буду показывать движения, а вы внимательно слушайте, смотрите и повторяйте за мной. Готовы?

*(Делаем зарядку под музыку «Эй лежебоки!»)*

Ну, что взбодрились? Мышцы разогрели? Молодцы!

**Ведущий:** А теперь приступаем к соревнованиям. Команды займите свои места.

**Первая эстафета** «Разогрейся» (с палочкой).

Участник по сигналу гладким бегом бежит с палочкой в руках до конуса, обегает его и так же бежит к своей команде и передает палочку следующему участнику и т.д.

**Вторая эстафета** «Пингвин с мячом»

(По сигналу участник зажав мяч между ног, передвигается до конуса, не уронив мяча. Возвращается по прямой бегом, взяв мяч в руки, бежит к следующему участнику своей команды и передают ему мяч и т.д.

**Третья эстафета** «С кочки на кочку» (с обручами: обручи выкладываются зигзагом для каждой команды, 4 -5 шт.)

Участник прыгает из обруча в обруч, стараясь не задеть обручи, до конуса, затем обегает конус и бежит по прямой до следующего участника своей команды и т.д.

**Ведущий:** **Разминка** «Веселые флажки» (на внимание).

И так, я буду показывать флажки разных цветов, а вы будете выполнять определенные действия:

КРАСНЫЙ - все кричим «УРА!»

ЖЕЛТЫЙ - все хлопаем в ладоши,

ЗЕЛЕНый - все топаем ногами.

**Четвертая эстафета** «Донеси – не урони» (с воланчиком).

Участник берет ракетку, ставит на нее воланчик, бежит обегая кегли стараясь не уронить воланчик, до конуса обегает его и возвращается обратно гладким бегом к своей команде и т.д.

## Эстафета Конкур капитанов «Лопни шарик»

На ногу капитанов привязываются воздушные шарик. Капитаны должны как можно быстрее своей ногой лопнуть шарик другого и не дать лопнуть свой шарик.

**Ведущий:** Ну что же, наши соревнования подошли концу. Все участники показали свою ловкость, смелость, быстроту. А это значит, что обе команды оказались «Ловкими, смелыми, сильными, умелыми».

*В мире нет рецепта лучше,  
Будь со спортом неразлучен.  
Проживешь ты до ста лет,  
Вот и весь секрет.*

**Ведущий:** Мы хотим наградить вас всех вот такими шоколадными медальками.



