

Спортивное развлечение «Весёлые эстафеты» в подготовительной группе.

Составила: инструктор по ФК, Сарсенбаева А.С.

Цель: Формирование у детей понятия здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные: Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные: Формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Воспитательные: Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Развивающие: Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.

Ход развлечения:

Загадки:

1 Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна...**(зарядка)**

2. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет...**(Спорт)**

3. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... **(велосипед)**

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несу меня не кони,
А блестящие ...**(коньки)**

5. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... **(тренировка)**

6. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят –нипочем –
Не угнаться за ... **мячом**

Инструктор по ФК: Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас,
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий:

Вы друг другу улыбнитесь
На разминку становитесь!

Инструктор по ФК:

Для чего дети мы занимаемся физкультурой? (Ответы детей)

Скажите, дети, как вы заботитесь о своем здоровье? (Ответы детей)

Нам всем надо зарядиться волшебной силой, а поможет нам «волшебный круг».

Пусть нашим девизом в пути будут слова: « **Я здоровье сберегу сам себе я помогу**» Дети повторяют хором

Разминка

(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. (Учитель 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.)

Инструктор по ФК: Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошёл.

Ждут вас новые заданья,

Непростые испытанья.

Ведь сегодня у нас день веселых, сказочных эстафет.

И вот первое испытание.

«Незнайка на воздушном шаре»

Корзина - обыкновенное ведро. В него положили: мячи, кубики, кегли. Количество предметов равно количеству участников команды. Первый участник берёт в руку воздушный шарик, в другую - ведро. Старт: с ведром и шариком участник бежит к линии финиша, где лежит обруч. Добежав, участник выкладывает один предмет из ведра, т.е.облегчает корзину (ведро). Вернувшись к команде, он отдаёт ведро и шарик следующему участнику. Следующий участник проделывает тоже самое. Последний участник должен снова собрать всё в ведро и вернуться к команде.

Инструктор по ФК: А теперь давайте вспомним сказку «Теремок». Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка Волк зубами щелк. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете.

Эстафета «Теремок».

Участвуют 6 человек — по числу персонажей сказки, а роль теремка выполняет обруч. Эстафету начинает «мышка», она бежит к финишу, где лежит обруч - «теремок», добежав, пролезает через обруч, кладет его на место и бежит за следующим участником. Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки, вдвоем пролезают через обруч, не расцепляя при этом рук. Затем бегут за третьим и т. д. до шестого участника. Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» берет обруч рукой, тянет его вместе со всеми участниками к старту. Какая команда покажет сюжет этой сказки быстрее, та и выигрывает.

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. А теперь я предлагаю вам превратиться в лису Алису и кота Базилио.

Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»

Дети делятся на пары. Один в паре - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой, кот закрывает глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

Воспитатель: А сейчас я загадаю вам загадку.

Девушка с бала королевского
Однажды убегала
И туфельку хрустальную
Случайно потеряла.
Кто это, ребята?

Эстафета "Золушка".

Каждая команда делится на две, которые становятся друг против друга.
1-я - "Злые мачехи", 2-я - "Золушки".

"Мачеха" берёт ведро в руки и бежит вперёд, на средней линии высыпает

кубики из ведра и передаёт ведро участнику из второй половины, "Золушке". "Золушка" должна собрать "мусор" в ведро и отдать "мачехе".

Инструктор по ФК: Всех на свете он добрей,
Лечит он больных зверей.
И однажды бегемота
Вытащил он из болота.
Всем известен, знаменит,
Добрый доктор... (Айболит)

Эстафета «Доктор Айболит»

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику» (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «измерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

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 садик?

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 группе отвечать,
И наклейки получать?

Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

Ответы зрителей

Инструктор по ФК: Вот и подошел к финалу наш праздник "Веселые эстафеты". Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд

бодрости! Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом не разлучен
Проживёшь сто лет, вот и весь секрет
Чтоб здоровьем завидным отличаться
Надо спортом заниматься.