**«Мы – юные олимпийцы!»**

**Спортивный досуг для детей старшего дошкольного возраста**

Цель. Закреплять умения и на­выки, полученные на физкультур­ных занятиях; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, волю, смелость, настойчивость, ре­шительность, выдержку; формиро­вать положительные эмоции, дру­желюбие и взаимовыручку, воспитывать чувство товарище­ства при проведении игр, эстафет.

**Атрибуты:** объявление в вестибюле ДОУ о проведении Малых зимних Олимпийских игр, оформление музыкального зала плакатами с видами зимнего спорта, большой флаг с символикой олимпийских игр, подставка для факела «олимпийского огня», календарь результатов соревнований. В группе — спортивная форма и символика каждой команды, флаг, девиз, медали и грамоты за призовые места и участие.

Материал. Резиновые мячи, клюшки, пластмассовые шарики, теннисные ракетки и мячики, обручи, эстафетные палочки, мешочки для метания, корзинки, кегли, конусы, веревочки(1м), дуги, 2 бубна.

**Сценарий досуга**

 *Дети входят в зал в колонне по одному* под музыку *(марш), выстраиваются у центральной стены.*

Ведущий. Здравствуйте, дорогие гости, зрители и участники спортивных состязаний! Как всем известно – сегодня 7 февраля 2014года в кубанском г.Сочи открываются зимние Олимпийские игры. И в честь этого спортивного события мы тоже проведем нашу малую Олимпиаду. Пусть все увидят, что наши ребята – будущие спортсмены. Мы хотим вас видеть, ребята, веселыми, здоровыми и ловкими.

 Наш девиз: «Занимайся физкультурой – будешь ты здоров всегда!».

Ведущий. Сегодня у нас в гостях заслуженный тренер по физической культуре Лидия Васильевна Плохая. Лидия Васильевна, Вам слово…

**Тренер.** Олимпийские игры - это состязание лучших спортсме­нов. Со всех стран мира в Сочи съехались самые лучшие спортсмены, журналисты, болельщики, чтобы подарить миру незабываемый праздник, прославить свою страну спортивными достижениями.

Флаг Олимпиады (по­смотрите на него!) представляет со­бой белое знамя с изображением пяти переплетенных колец - это символ дружбы спортсменов пяти континентов: Европы (голубое), Азии (желтое), Америки (красное), Африки (черное), Австралии (зеле­ное).

Другой символ Олимпиады – горящий факел. С давних времен в Олимпии зажигают факел от солнечного луча. Гречанка в бе­лых одеждах передает его спорт­смену, и факел пускается в путь. Он доставляется в тот город, в котором проводятся Олимпий­ские игры. От этого факела зажи­гают в огромной чаше огонь, кото­рый горит в течение всей Олимпиады.

Так пусть огонь Олимпий­ских игр загорится в ваших сердцах! Желаю вам удачи и терпения, силы воли и выдержки!

Ведущий. Спасибо Вам, Лидия Васильевна, занимайте почетное место в судейской коллегии. Настало время представить вам су­дей. Они будут внимательно следить за хо­дом соревнований, подсчитывать очки и в конце состязаний объявят победителей.

Ведущий. Ребята, сегодня на наш праздник придет еще один удивительный гость. А чтобы понять, кто он, отгадайте загадку:

В шляпе с круглыми полями

И в штанишках до колен,

Занят разными делами,

Лишь учиться ему лень.

Кто он, быстро отгадай-ка!

Как зовут его?

Дети. Незнайка!

*Незнайка идет по залу и как бы нехотя размахивает руками.*

Ведущий. Здравствуй, Незнайка! Чем это ты занимаешься?

Незнайка. Да вот тренируюсь, го­товлюсь к соревнованиям.

Ведущий. Интересно, к каким?

Незнайка. Вы что, ничегошеньки не знаете? Какое спортивное собы­тие сегодня началось ?

Ведущий. Почему же... Наши ре­бята знают!

Дети. Олимпийские игры в Сочи.

Незнайка. Вот я и думаю на них попасть. Очень хочется быть силь­ным, быстрым, ловким. Но зани­маться физкультурой мне скучно и неинтересно.

**Ведущий.** Ну что ты, Незнайка, это совсем не скучно, а очень весело и, главное, полезно для здоровья!

 Перед началом соревнова­ний мы, как настоящие спортсмены, будем разминаться. Ребята, давайте пока­жем Незнайке нашу веселую раз­минку! А ты, Незнайка, вставай вме­сте с нами и повторяй!

( Музыкально-ритмическая ком­позиция «Аэробика» муз. Ю. Чич- кова, сл. М. Пляцковского)

**Ведущий.** Ну что, Незнайка, понравилась тебе наша разминка?

Незнайка. Очень! Это совсем не скучно, а даже наоборот - весело! Мне понравилось. А вы хотите по­пасть на Олимпийские игры?

Дети *(*хором). Да!

**Незнайка.** Вы ловкие, смелые, быстрые?

Дети *(*хором). Да!

**Ведущий.** А ты, Незнайка, хочешь посмотреть на наши соревнования?

**Незнайка**. Конечно, хочу!

 **Ведущий.** Тогда будешь нам помогать их проводить!

Ведущий. Откроем Олимпийские игры клятвой юных олимпийцев.

Ведущий. Кто с ветром провор­ным может сравниться?

Дети. Мы, олимпийцы!

Ведущий. Кто верит в победу, преград не боится?

 Дети. Мы, олимпийцы!

 Ведущий.

 Кто спортом любимой Отчизны гордится?

 Дети. Мы, олимпийцы!

 Ведущий.

 Клянемся быть честными,

 К победе стремиться,

Рекордов высоких

 Клянемся добиться!

 Дети. Клянемся!

Равнение на флаг! Флаг Дет­ских Олимпийских игр поднять! (Под звуки музыки поднимают флаг.) Считать Олимпийские игры откры­тыми!

Ведущий. Сегодня выступают команды «Звез­дочка» и «Искорка». Команды, приветствуйте друг друга!

 Команда «Звездочки»:

 Все мы спортом любим

Заниматься с самого утра

И приветствуем, ребята,

Громким вас «физкульт-ура!».

**Команда «Лучики»:**

Стать чемпионом,

 Все мы знаем,

Задача сложная для всех.

Соревноваться начинаем

И твердо верим мы в успех!

Ведущий. Спортивные соревнова­ния на­чинаются! Желаю вам удачи, терпения и победы!

 **Эстафета «Олим­пийский огонь»**

 *Дети делятся на две команды. По очереди преодолевают полосу препятствий и бегом возвращаются к своей ко­манде, передают эстафетную па­лочку следующему участнику. По­следний в команде, преодолев все препятствия, подбегает к факелу, поднимает его. Победители закреп­ляют факел.*

**Метание в цель**

Ведущий. Задача не из легких, но наши спортсмены постараются справиться с ней на славу .

*Дети по очереди бегут к лотку с мячами, прицеливаются и забрасы­вают мяч в корзину. Побеждает ко­манда, забросившая больше мячей.*

**Эстафета «Не урони мяч!»**

*На теннисную ра­кетку кладется теннисный мяч. Ребенок, держа в руке ракетку, змейкой обходит стойки. Обогнув последнюю, берет мяч в руку, бегом возвращается к своей команде и**пе­редает эстафету следующему игроку.*

**Эстафета «Хоккей на траве»**

*Ребенок держит клюшку в обеих руках и ведет мяч между конусами, огибает послед­ний конус и возвращается обратно, ведя мяч по прямой.*

**Эстафета «Зажимай и не роняй!»**

*Игроки разбиваются на пары, встают лицом друг к другу и головами зажимают мяч. Взявшись за руки, приставным шагом пары пе­ремещаются до стойки; обогнув ее, один из игроков берет мяч в руки, вместе со своей парой бегом воз­вращается к своей команде и пере­дает мяч следующей паре.*

**Эстафета «Сигнал победы»**

*Игроки команд строятся за линией старта. От линии старта располагаются друг за другом 4 малых обруча, далее стоят столы, на которых лежат бубны. По сигналу первый ребенок начинает движение вперед, прыгает из обруча в обруч, добегает до стола, ударяет рукой по бубну, возвращается в свою команду и передает эстафету следующему участнику. Остальные повторяют те же действия. Победившей считается команда, быстрее выполнившая задание.*

**«Зарядка для ума»**

Ведущий. А теперь загадки о спорте, или зарядка для ума.

В крови его отвага

И благородство есть.

 В руке зажата шпага,

 Он защищает честь. (Фехтовальщик.)

 Я мяч ракеткой отобью,

 По корту быстро бегаю,

 Мелькаю, будто бы лечу,

Машу легко ракеткою. (Теннисист.)

 Красиво, грациозно

Танцуют в нем на льду.

И пусть бывает сложно,

 Я этот спорт люблю! (Фигурное катание.)

Команду я не подведу,

 В корзину точно попаду!

Чем больше мы забьем голов,

Тем больше наберем очков.

 Когда закончится игра,

Победу нам отдаст судья! (Баскетболист.)

С клюшкой я скольжу на льду,

Шайбу я вперед веду.

 Подойду сейчас к воротам,

 Гол забью я с разворота! (Хоккеист.)

 Пас, атака и удар,

Мяч опять попал в ворота!

 Чтоб не справился вратарь,

 Игроку нужна сноровка. (Футболист.)

 Кролем, брассом, на спине

Плавать я могу.

Соревнуясь на воде,

К финишу спешу. (Пловец.)

Ведущий. Ну что, Незнайка, по­нравились тебе наши соревнования?

Незнайка. Конечно! Теперь-то я знаю, что вы готовы принять уча­стие в Олимпийских играх. Ну, мне пора! До свидания, ребята.

Ведущий: Внимание! Внимание! Вот и подошли к концу наши Малые зимние Олимпийские игры. Слово нашим участникам.

1-й ребенок: Хоть Темрюку много лет,

 Но он и не старится!

 Потому что темрючане

 Спортом занимаются!

2-й ребенок: Ярким солнцем озарен

 Наш веселый стадион!

 Тренируясь, мы растем!

 Мы сильнее с каждым днем!

3-й ребенок: Полюбуйтесь, поглядите

 На веселых дошколят!

 Олимпийские надежды

 Нынче ходят в детский сад!

**Песня «Физкульт-ура!»**

Ведущий: А сейчас — самая интересная часть нашего с вами праздника — награждение чемпионов. Слово нашим судьям.

Дети выстраиваются у центральной стены. Жюри объявляет победителей. Детям вручаются грамоты и медали.

 Е.Н.Метальникова

 воспитатель подготовительной группы

**Музыкально-ритмическая ком­позиция «Аэробика»**

**(муз. Ю. Чичикова, сл. М. Пляцковского)**

Проигрыш. И.п. *- о.с.* 1 *- полу­присед, полусогнутые руки пред­плечьями вперед; 2 - полуприсед, отвести полусогнутые руки локтями назад.*

Первый куплет.

 Если с детства вам по вкусу

 Пирожки и вермишель,

То, конечно, для дразнилок

Вы - отличная мишень.

И.п. - *о.с., руки согнуты к плечам.* 1 - *выпад вправо, шаг в сторону в широкую стойку, полуприсед на правой ноге, руки вверх; 2 – толчок*

*правой ногой, возвращая ее в и.п., одновременно руки вниз; з - выпад влево, руки вверх*.

Но ошибочно то мнение,

Будто стройным стать нельзя.

В этом деле вам поможет,

 В этом деле вам поможет

Аэробика, друзья!

*И.п. - о.с., руки внизу. Ритмичные встряхивания руками справа и слева с пружинкой и поворотом (по два встряхивания вправо и влево на каждую строчку песни).*

Припев*. 1-я* часть. И.п*. - о.с., руки внизу. Открытый шаг, полуприсед на правой ноге с полунаклоном вправо, левую ногу - в сторону на носок, одновременно мах руками вправо-вниз; то же с левой ноги влево* (по 4 раза в каждую сто­рону). 2-я часть. И.п. - о.с. *Откры­тый шаг правой ногой, одновре­менно мах руками вправо-вверх; то же с левой ноги влево* (по 4 раза в каждую сторону).

Проигрыш. *Подскоки на месте вокруг себя.*

Второй куплет.

 Если кто-то не умеет

 В танце двигаться пока,

 Аэробика научит

Танцевать наверняка.

И.п. *- сидя на пятках, спина пря­мая, руки на коленях. 1 - встать на*

*колени с поворотом вправо, руки развести в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же влево.*

Повторяйте регулярно

Упражненья каждый день,

 И тогда учить уроки,

И тогда учить уроки

Дома будет вам не лень!

И.п. *- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки упор сзади. 1-4 - наклон коленей вправо; 5-8 - и.п.; 9-12 - колени влево; 13- 16 - и.п.* (по 2 раза в каждую сто­рону); *лечь на живот.*

Припев*. 1-я* часть. И.п. - *лежа на животе, упор на локти, ладони под подбородком. Махи ногами.*

*2-я* часть. И.п. *- стоя на четверень­ках. Махи правой и левой ногой по­очередно, смотреть вперед*.

Проигрыш. *Подскоки на месте вокруг себя.*

Третий куплет.

 Если в грустном настроении

 Оказался кто-нибудь,

Есть проверенное средство,

Чтоб веселое вернуть.

*И.п. - о.е., руки в стороны. 1 - од­новременно поднять правое ко­лено и согнуть левую руку, локтем задеть колено; 2 - и.п.; 3-4 - то же левой ногой и правой рукой.*

И его совсем не надо

 У кого-то брать взаймы.

Просто дружбу завяжите,

 Просто дружбу завяжите

С аэробикой, как мы!

И.п. *- о.с., руки вверху. 1 - поднять правое колено, руки вниз; 2 - и.п.;*

*3-4 - то же левой ногой.*

 Припев*. 1-я* часть. И.п. *- о.с., руки*

*внизу. Открытый шаг, полуприсед на правой ноге с полунаклоном вправо, левую ногу в сторону на носок, од­новременно мах руками вправо- вниз; то же с левой ноги влево* (по **4** раза в каждую сторону). 2-я часть. И.п. *- о.с. Открытый шаг правой но­гой, одновременно мах руками вправо-вверх; то же с левой ноги влево* (по 4 раза в каждую сторону).

Проигрыш. *Бег в колонне под­скоками*

 Припев. *1-я* часть. И.п. *- о.с., руки внизу. Круговые движения пря­мыми руками вперед. 2-я* часть. И.п. *- о.с., руки внизу. Круговые движе­ния прямыми руками назад; на по­следнюю фразу - махи прямыми ру­ками вверх.*