**Конспект спортивных соревнований «Гармония движения»**

**ЦЕЛЬ:** Выявить уровень физической подготовленности детей старшего возраста. Определить победителя в соревновательной борьбе.

**Задачи:** - Создать условия для активного отдыха.

- Повысить эмоциональный тонус у детей.

- Вызвать желание участвовать в играх – эстафетах, стремление

побеждать.

**Инвентарь:** дуги-2, скамьи-2, мешки с песком, обручи-4, корзины-2, одежда для игры,

свисток, награды.

**Место проведения:** ДУУ № 94

**Ход соревнований:**

*Под музыку в зал входят две команды (по 6 человек) построение в 2 шеренги.*

**Ведущий:** В зал ребята, приглашаем вас. Праздник спорта и здоровья начинается сейчас чтоб игры-эстафеты нам начать, должны мы все клятву дать:

Мы должны быть все дружны.

**Все дети:** Все дружны!

**Ведущий:** Мы должны быть всех сильнее!

**Все дети:** Всех сильнее!

**Ведущий:** Все друг другу помогать!

**Все дети:** Помогать!

**Ведущий:** Правила игры соблюдать и уважать!

**Все дети:** Соблюдать и уважать!

**Ведущий:** Клянемся!

**Все дети:** Клянемся!

**Ведущий:** Дорогие ребята! Мы начинаем спортивные соревнования!

**Приветствие.**

**Команда (Аистенок):**

*Мы приветствуем гостей, от души им рады! Пусть улыбка ваша, смех будут нам наградой! Среди нас здесь слабых нет*.

*Команде «Вишенка» Физкульт-Привет!*

**Команда (Вишенка):** *Со спортом будем мы дружить и будем спорт*

*всегда любить.Потому, что все ребята – ловкие , умелые. Потому, что все ребята – быстрые и смелые.*

*Команде «Аистенок» Физкульт-Привет!*

**Ведущий:** Представляем вашему вниманию жюри сегодняшних соревнований (*представление жюри)*

А поддерживать команды будут болельщики.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Команды, равняйсь, смирно. А теперь ребятки, начинается зарядка. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна: От лени и болезней спасает вас она!

*Под музыку дети вместе с ведущей по ее показу выполняют движение зарядки-разминки.*

*Под музыкальную композицию «Солнышко лучистое» Клоуна Плюха***Вступление:**  
Ходьба на месте (выполнение по тексту)

**Припев:**  
И. п. - о. с., руки на поясе;   
1,2,3,4 - руки по очереди поднимают руки вверх и хлопают 2 раза руками.  
(солнышко лучистое любит скакать)  
1-4- прыжки из стороны в сторону «перепрыгивая через мнимый предмет»

(С облачка на облачко перелетать)  
1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя

1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя  
**Куплет:**

(Все разрабатываем руки…..)

1-4 – о.с. вытянутые руки вперед, работают кисти вверх, вниз поочерёдно

(все разрабатываем плечи……)

1-4 – о.с. руки к плечам, круговое вращение плеч

(Все разрабатываем ноги……)

1–4 - и.п.: Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, локоть правой руки встречается с левым коленом и наоборот

(Все разрабатываем шею…..)

1-4 – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы вокруг в одну и в другую сторону  
**Припев:**   
И. п. - о. с., руки на поясе;   
1,2,3,4 - руки по очереди поднимают руки вверх и хлопают 2 раза руками.  
(солнышко лучистое любит скакать)  
1-4- прыжки из стороны в сторону «перепрыгивая через мнимый предмет»

(С облачка на облачко перелетать)  
1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя

1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя  
**Куплет:**

1-4 - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, касаясь руками носков стопы

1-4 – повторить

**Припев:**И. п. - о. с., руки на поясе;   
1,2,3,4 - руки по очереди поднимают руки вверх и хлопают 2 раза руками.  
(солнышко лучистое любит скакать)  
1-4- прыжки из стороны в сторону «перепрыгивая через мнимый предмет»

(С облачка на облачко перелетать)  
1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя

1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

*(на проигрыш перестраиваемся в круг и движемся по кругу поскоком)*

**Припев:**   
И. п. - о. с., руки на поясе;   
1,2,3,4 - руки по очереди поднимают руки вверх и хлопают 2 раза руками.  
(солнышко лучистое любит скакать)  
1-4- прыжки из стороны в сторону «перепрыгивая через мнимый предмет»

(С облачка на облачко перелетать)  
1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя

1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

*(На проигрыш упражнение на дыхание по тексту)*

**Припев:**И. п. - о. с., руки на поясе;   
1,2,3,4 - руки по очереди поднимают руки вверх и хлопают 2 раза руками.  
(солнышко лучистое любит скакать)  
1-4- прыжки из стороны в сторону «перепрыгивая через мнимый предмет»

(С облачка на облачко перелетать)  
1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

1-5 ходьба на месте вокруг себя

1-4 Боковой галоп в правую сторону с прыжком  
1-4 Боковой галоп в левую сторону с прыжком

И. п. – широкая стойка, палка перед собой, широким хватом

**Построение команд в сомкнутые колонны.**

**Ведущий:** Команды готовы к соревнованиям?

**Дети:** Готовы!

**Эстафета № 1 «Болото»:** передвижение с помощью обруча

Кол-во игроков: по 6

Оценка 1 балл

**Эстафета № 2 «Пластуны»:** ползание по- пластунски под дугу, взять предмет и бегом вернуться обратно.

Кол-во игроков: по 6

Оценка 1 балл

**Эстафета № 3 «По мосту»:** ползание на средних четвереньках по скамейке и бегом вернуться обратно.

Кол-во игроков: по 6

Оценка 1 балл

**Эстафета № 4 «Перетяни канат»:** перетягивание каната по 5 человек

Оценка 2 балла

**Эстафета № 5 «Пара»:** бег парами до зрительного ориентира и обратно.

Кол-во игроков: по 6

Оценка 2 балла

**Эстафета № 6 «Гонка»:** капитан перевозит команду с одного берега на другой с помощью обручабег парами до зрительного ориентира и обратно.

Кол-во игроков: по 6

Оценка 1 балл

**Эстафета № 7 «Меткач»:** метание в цель.

Кол-во игроков: по 6

Оценка за попадание 1 балл

Ведущий: Вот и закончилось наше соревнование. И пока уважаемое жюри подведет итоги и выявит сегодняшнего победителя, предлагаю поиграть в **игру «Я от тебя….»** (по показу)

**Построение в шеренгу.**

**Ведущий:** А сейчас мы узнаем победителя напряженной борьбы между командами.

**Слово жюри: ИТОГИ.**

Награждение. Приветствие командами рукопожатием

Выход команд из зала.