Подготовительная группа

Воспитатель:

Комиссарова Л.Н.

МДОУ «Детский сад №16»

2011год

Дети входят в зал под песню Л. Скрягиной «Весёлые скакалки». Усаживаются на гимнастические скамейки.

В зал под быструю музыку вбегают Задира и Ябеда.

**Ябеда**: Ой! Смотрите, тут детишки –

И девчонки и мальчишки…

**Задира**: Вы зачем так разоделись?

Как на празднике расселись!

**Ведущий:** А у нас сегодня и есть праздник!

**Ябеда**: Какой же это, интересно знать?

**Задира:** Да Новый Год! Правда? (смеется)

**Ведущий:** Вы друзья, не угадали.

Праздник спортивный

Всех нас собрал

Всех кто здоровьем

Своим дорожит,

Всех, кто хочет

Подольше прожить.

**I реб.:** Нам зарядкой заниматься

Очень, очень нравится

Все, кому рекорды снятся,

Спортом увлекаются.

**II реб**.: Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

**Я и З**: Мы тоже хотим стать чемпионами.

**Ведущий:** В чём же дело?

**Я и З:** Мы не знаем как?

**Дети:** Тренироваться!

**Ведущий:** Нам не надо пить микстуру,

Мы знакомы…

**Дети:** С физкультурой!

**Я и З:** С физкультурой?

**Ябеда:** Кто такая?

**Задира:** Ты не знаешь? (к Ябеде обращается)

**Ябеда:** Нет, не знаю…

**Задира:** Я хочу тоже на ребят быть похожим.

**Ябеда:** Время зря нельзя терять,

Будем мы её искать!

**Задира:** Мы ни есть, ни пить не будем,

Физкультуру раздобудем!

(звучит быстрая музыка… Я и З убегают искать физкультуру, в коридоре слышатся их голоса. Затем они все вновь появляются в зале.)

**Ябеда:** Все тропинки оббежали…

**Задира:** Все болота обошли

**Ябеда**: Все деревья осмотрели…

**Вместе Я и З**: Физкультуру – не нашли!

**Ведущий:** Физкультура – это спорт,

И закалка, и сноровка!

Если хочешь быть здоровым,

Занимайся тренировкой.

Спорт мы любим с детских лет!

Всем друзьям – физкульт-привет!

***Разминка:***

 **Ведущий:**

 **1**. Упражнения начиная, все на месте зашагаем.

 Руки вверх поднимем выше

 И опустим, глубже дышим.

 Взгляд, ребята, тоже выше.

 Может, Карлсон есть на крыше.

**2**. Упражнение второе: руки ставь за голову.

 Словно бабочки летаем,

 Крылья сводим – расправляем.

 Раз – два, раз – два,

 Хороши у нас дела.

 **3**. Упражненье номер три:

 Вверх немножечко смотри,

 Руки вверх поочередно,

 И легко нам и удобно.

 Раз – два – три – четыре,

 Плечи разверни пошире.

**4.** Руки к бедрам, ноги врозь –

 Так давно уж повелось!

 Физкультура каждый день

 Прогоняет сон и лень.

 Три наклона делай вниз.

 На «четыре» - поднимись!

**5.** Гибкость нам нужна на свете,

 Наклоняться любят дети.

 Раз – направо, два – налево,

 Пусть окрепнет наше тело!

**6.** В заключенье, в добрый час,

 Мы попрыгаем сейчас.

 Раз – два – три – четыре,

 Нет детей сильнее в мире!

**7**. Носом вдох и выдох ртом,

 Дыши глубже, а потом –

 Марш на месте не спеша,

 Делай раз и делай два.

**Ведущий**: Сегодня, дорогие Ябеда и Задира, наш спортивный праздник мы проводим под названием «Весёлые скакалки». А значит, что все конкурсы будем проводить со скакалками.Скакалка - один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

**Ябеда**: Когда апрель берёт своё, и ручейки бегут, звеня, я прыгаю через неё, а она через меня. Что это? (скакалка)

**Ведущий:** Прыжки на скакалке – лучшая тренировка для борцов и боксеров.

Очень важная игра

Прыгалки– скакалки

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

**Задира:** Я – веревка – погонялка,

Все со мной играют.

 Даже всякий забияка

 И тот меня знает. (Скакалка).

**Ведущий:** Внимание, внимание!

 Приглашаем всех на веселое состязание!

***Кузнечики***

Участники делятся на две команды.

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч.

После сигнала ведущего первый участник, добегает до скакалки и делает на месте три прыжка. Затем оставляет ее на прежнем месте и бежит назад. Следующий добегает до финиша, но берет уже обруч и делает через него три прыжка. Затем оставляет и возвращается к команде. Следующий снова добегает и берет скакалку и т.д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит свои задания.

***Удочка***

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

***Эстафета***

В эстафете используется умение прыгать на бегу. На расстоянии 15—20 м чертят две линии. У одной выстраиваются две команды ребят. По сигналу первые номера команд бегут, прыгая через скакалки. Возвращаясь, они передают их ребятам, стоящим за ними. Эстафету можно усложнить, включив в задание прыжки у второй линии. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Ведущий:** Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.

**Ябеда:** Праздник веселый удался на славу.

 Я думаю, всем он пришелся по нраву.

**Задира:** Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

 Здоровы, послушны и спорт не забудьте!