МДОУ детский сад N4 комбинированного вида

г.Кола МО Кольский район Мурманской области

***Сценарий спортивного праздника***

**«Мы за здоровый образ жизни!»**



***Цель праздника***: формировать осознанную потребность детей к здоровому образу жизни.

***Задачи:*** 1. Развивать и укреплять двигательные качества (ловкость, быстроту, координацию)

2. Формировать заинтересованность детей к выполнению конкретных упражнений.

3. Воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества, поддерживать дух честного соревнования.

Зал украшен цветными флажками, воздушными шарами; развешаны плакаты с высказываниями о пользе физической культуры.

"Здоровому врач не нужен"

"Если хочешь быть здоров - закаляйся!"

"Хочешь быть здоровым - бегай!

 Хочешь быть красивым - бегай!

 Хочешь быть умным - бегай!"

"Здоровье - всему голова!"

Инвентарь: гимнастические мячи, гимнастические скамьи, обручи, 2 больших мяча с ручками, 2 конуса.

Персонажи: Простудиха

**ХОД ПРАЗДНИКА.**

**Ведущий**: "Добрый вечер! Мы рады приветствовать вас - дорогие болельщики и гости! Сегодня мы собрались на спортивный праздник "Мы за здоровый образ жизни!" - праздник ловкости, ума, быстроты и взаимопомощи. Итак, я представляю вам участников – команда «Богатыри» и команда «Спортсмены»! Поддержать и поболеть за наших ребят пришли их родители, бабушки и дедушки, братья и сестры и конечно друзья!!! Оценить силу и ловкость наших команд мы предлагаем жюри, давайте их поприветствуем!

*(представление жюри)*

**Звучат фанфары.**

**Ведущий**: Прошу команды поприветствовать друг друга.

*Девиз команды «Спортсмены»:*  Мы, ребята смелые, сильные умелые.

 Если захотим – «Богатырей» победим!

*Девиз команды «Богатыри»:* Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть.

 Ну, попробуйте, «Спортсмены», победить и перегнать!

(Выходят четверо детей и читают стихи.)

**1-й ребенок.**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

**2-й ребенок.**Широко раскинул ветки
Возле дома старый клен.
Выгнул спину кот соседский,
Физкультуру любит он.

**3-й ребенок.**Раз, два – шире шаг,
Делай с нами так!
Раз, два – не зевай,
С нами повторяй!

**4-й ребенок.**
Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда.
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,
Ничто не дается легко, без труда.

**Ведущий**: Предлагаю нашим командам сделать веселую разминку, а болельщики могут к нам присоединиться.

**Ритмическая гимнастика**
(под фонограмму песни «Дождя не боимся» сл. Ю.Энтин, муз. М.Минков)

1. «В ПУТЬ!»
И.п.: о.с., руки на поясе.
Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

2. «МЫ СИЛЬНЫЕ!»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.
1-2: поочередно ставим руки на пояс;
3-4: поочередно ставим руки к плечам;
5: разводим руки в стороны;
6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки;
Возвращаемся в и.п.
Повторить 4-5 раз.

3. «ВОПРОС!»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.
Повороты в стороны.
Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «ПОИЩЕМ!»
И.п.: о.с., руки опущены.
Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево.
Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. «СПУСКАЕМСЯ В ТОННЕЛЬ!»
И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед;
4: вернуться в и.п.
Повторить 6-8 раз.

6. «ПОМОГИ ДРУГУ!»
И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки.
Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки.
Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «ЛИФТ»
И.п.: стоя, ноги скрестно, руки опущены.
Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола.
Повторить 6 раз.

8. «ВАГОНЧИКИ»
И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях.
Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад.
Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «МЯЧИКИ!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой)
И.п.: о.с., руки опущены.
1) «Мы были сильными!» - прыжки: ног врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.
2) «Мы были ловкими!» - прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.
3) «У нас все получится!» - прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования! Первое задание на скорость. Надо по команде быстро построиться друг за другом.

**1 соревнование:** **«Чья команда быстрее соберется?»**Под музыку дети из двух команд бегают врассыпную. Когда музыка закончится, необходимо построится в два звена (повтор 3 раза)

*Жюри оценивает соревнование.*

**2 соревнование: «Передай мяч поверху»** Команды строятся в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга, ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

*Жюри оценивает соревнование.*

**3 соревнование: «Пройди и не упади»**Участники в одну сторону дети бегут по гимнастической скамье, возвращаются, оббегая кубики “змейкой”.

*Жюри оценивает соревнование.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Настоящие спортсмены. А сейчас мы отдохнем и отгадаем загадки, чья команда отгадает больше, получает очко.

**Загадки.**
1. Бросают мячик через сетку,
Забить стараются все гол.
И ловким нужно быть и метким
В игре с названьем... (волейбол)

2. Быстрее ветра игрок несется
И мяч в воротах, значит - гол!
И знает каждый, что зовется
Игра спортивная... (футбол)

3. Мяча веденье, передача,
Противников игрок всех обошел,
И мяч в корзине - вот удача
Название игре той... (баскетбол).
*Жюри оценивает ответы.*

**Ведущий:** А наши соревнования продолжаются.

*Звучит тревожная музыка. Забегает Простудиха.*
**Простудиха:** Апчхи! Где это я? Ага! Кажется, школа. А дети соревнуются, радуются. Не бывать здоровым детям! Пусть все болеют, чихают, температурят… на радость мне – Великой Простудихе!

**Ведущий:** Ты что такое говоришь! У нас дети физкультурой занимаются, чтобы не болеть. Загадки все отгадали про спортивные игры с мячом. С нашими мячами можно еще много интересных соревнований провести*. (Дает в руки Простудихе мяч)***Простудиха:** Никак не пойму, для чего этот мяч? Может, на него сесть посидеть? (садится). Нет. Может, на голове подержать? Нет. Может, пнуть? (промахивается). Ах, так? Тогда я тебя, дружочек съем! (достает салфетку, бутафорские нож с вилкой). Точно. Съем, и волшебных сил у меня прибавится.
**Ведущая:** Я вижу, ты решила им пообедать, Простудиха? Что ж, это правильно. Ведь сила мяча в том, что он несет здоровье. Съешь его и выздоровеешь.

**Простудиха:** Фу! (отбрасывает мяч) Не хочу выздоравливать! Хочу болеть и других заражать. Фу-фу на тебя, противный мяч!

**Ведущая:** Простудиха, а ты попробуй с ребятами посоревноваться, может, тебе понравиться и ты болеть больше не захочешь.

**Простудиха:** Ладно, так и быть попробую.

(Простудиха участвует в эстафетах)

**4 соревнование:** **«Гонки на шарах»**
Участникам необходимо допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад.

*Жюри оценивает соревнование.*

**5 соревнование: «Передай мяч сбоку»**Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

*Жюри оценивает соревнование.*

**6 соревнование: Кенгуру»**
Зажать мяч между ногами и допрыгать до кубика, вернуться назад.

*Жюри оценивает соревнование.*

**7 соревнование: «Переправа»**

Каждая команда делится на 2 подгруппы. Они располагаются друг против друга (на противоположных берегах) на расстоянии 10-15 метров. Перед линией, где первая подгруппа кладется 2 обруча. Используя их, наступая только внутрь обручей, меняя их местами, нужно перебраться на другой "берег". Затем, используя эти обручи, нужно перебраться следующему из второй подгруппы, но в обратную сторону. Переправа заканчивается, когда подгруппы поменяются местами.

*Жюри оценивает соревнование.*

**Ведущий:** Ну как, Простудиха, понравилось тебе физкультурой заниматься?

**Простудиха:** Да, это лучше чем с температурой лежать, да горькие таблетки пить. Пойду в свое царство-государство, болеть перестану, буду делать зарядку каждый день и в школу запишусь, чтобы на уроки физкультуры ходить. (*Уходит*)

**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования. Наши команды были молодцы. Даже Простудиху научили заниматься физкультурой.

 Пусть вам наши старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

 Пусть все желания ваши исполнятся,

 А физкультура станет родной!

*Жюри подводит итоги. Награждение медалями и грамотами.*

Под марш команды выходят из зала.