**Конспект мероприятия**

**совместной деятельности детей и взрослых**

**спортивно - музыкальный праздник**

**«Весёлые старты»**

**для старшего и подготовительного к школе возраста.**

Использованы следующие

здоровьесберегающие технологии:

-Гимнастика для глаз -Уильям Г. Бейтс, О.П. Панков, М.С. Норбеков

-Игровой стретчинг (автор А.Г.Назарова)

-ритмопластика Т. И. Суворовой

Инструктор по физической культуре

Ефременко И.А.

ГБДОУ № 100

Калининского района Санкт-Петербурга

**Задачи:**

**1.**Закреплять основные физические качества - ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

**2.** Формировать умение удерживать равновесие во время прыжков на батуте, умение чередовать прыжки с различными движениями, умения правильно спрыгивать с батута.

3.Развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия в эстафетах; развивать мышление, внимание.

4.Воспитывать целеустремлённость, командные качества.

5. Прививать интерес у родителей и детей к физкультуре и спорту.

6.Создать веселое спортивное настроение у детей и родителей.

**Оборудование:**

*Для эстафет:*

Карточки с буквами (слово «спорт»), пластмассовые шарики(40 штук), две стойки, две фишки, 2 кольца, 4 мяча, 2 малых мяча, 2 мата, 2 обруча, 2 перекладины, 2 батута.

*Для музыкальных композиций:*

Обручи, гимнастические палки по количеству детей.

**Ход праздника:**

**Ведущий:**

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

*Дети входят в зал.*

**Элемент ритмопластики**

**музыкально-ритмическая композиция с флажками**

**( Т.И.Суворова)**

*Фонограмма №1 «Веселый ветер»*

*Музыка:* [*И.Дунаевский*](http://www.sovmusic.ru/person.php?idperson=4) *Слова:* [*В. Лебедев-Кумач*](http://www.sovmusic.ru/person.php?idperson=51)

**1 ребенок:**

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Физкультурой занимайся

И водою обливайся.

**2 ребенок:**

Никогда не унывай,  
В цель всегда ты попадай!

Вот здоровья в чем секрет.

Будь здоров! Физкульт….

**Дети:**Привет!

*Под музыку выбегает Шапокляк:*

*Фонограмма № 2 «Песня Шапокляк»*

*(Музыка: Михаил Зив,Слова: Эдуард Успенский)*

**Шапокляк:**

Ой! Смотрите, тут детишки –   
И девчонки и мальчишки…

**Ведущий:**

Ребята, вы узнали, кто это?

**Дети:** Шапокляк!

**Шапокляк:**

Вы зачем так разоделись? *(спрашивает у детей)*Как на празднике расселись! *(обращается к зрителям)*  
**Ведущий**: А у нас сегодня и есть праздник!  
**Шапокляк:** Какой же это, интересно знать? Новый Год что ли? *(смеется)*

**Ведущий:** Ты Шапокляк, не угадала.  
**Ребенок:**

Праздник спортивный  
Всех нас собрал.  
Всех кто здоровьем  
Своим дорожит,  
Всех, кто хочет  
Подольше прожить.

**Ведущий:**

Сегодня мы соревнуемся в силе и ловкости.

**Шапокляк:**

Не нравится мне всё это! Не люблю сильных и ловких детей. Мне нравятся дети ленивые и слабые. Не пущу я вас на праздник!

**Ведущий**: А ты попробуй нас догнать!

*Дети под музыку убегают на свои стульчики. Шапокляк бегает по кругу, пытаясь поймать детей.*

**Шапокляк:** Ой-ой-ой! Все, устала я, не догнать мне вас.

**Ведущий:** Посиди, послушай, как дети песню поют.

*Дети исполняют песню про зарядку.*

****

**Ведущий:** Что-то ты слабенькая совсем.

**Ребенок:**

Никогда чтоб не болеть

И не пить микстуру,

Заниматься нужно всем Активно…..физкультурой!  
**Дети:** физкультурой!

**Игровой стретчинг (автор А.Г.Назарова)**

**Ведущий:**

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Упражнение «Морская звезда»

И.П. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны .

1-Медленно наклониться вправо, не сгибая ног и рук, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки.

2-И.П.

3-4 –повторить в левую сторону.

**Ведущий:**

Спорт нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Упражнение «Паучок»

И.П.- встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, скрестить на груди.

1- перенести вес тела на правую ногу, левую выпрямить.

2- не возвращаясь в И.П., перенести вес тела на левую ногу, правую выпрямить.

**Шапокляк:**

Кто такая - физкультура? Я не знаю.

Время зря нельзя терять,  
Побегу её искать!  
Я ни есть, ни пить не буду,  
Физкультуру раздобуду!

**Ведущий:**

А пока,

Чтоб час веселья не угас,  
Чтоб время шло быстрее,  
Друзья, я приглашаю вас,  
На эстафету поскорее.

**Ведущий:** За победу в эстафете команда будет получать карточку с буквой. Выложив буквы по порядку, мы должны разгадать слово.

*Фонограмма № 3 -Звучит песня «На зарядку» сл.- З. Компанеец, муз .-Я. Белинский*

**1 эстафета «Передай шарик» ( для старшей группы)**

Участники выстраиваются шеренгой вдоль дистанции на расстоянии вытянутой руки. У первого игрока на линии старта стоит корзина с пластмассовыми шариками, на линии финиша - пустая корзина. По команде участники должны переложить шарики в другую корзину, передавая друг другу по очереди.

**«Передай мяч» (для подготовительной группы)**

Участники строятся на линии старта в колонну, ноги на ширине плеч. По сигналу первый участник берет мяч, поднимает вверх и начинает передавать мяч назад. Последний игрок, получив мяч, наклоняется и передает мяч внизу между ног впередистоящему игроку. Эстафета заканчивается, когда мяч окажется у первого игрока.

*Вбегает Шапокляк.*

**Шапокляк:**

Все тропинки оббежала,  
Все болота обошла,  
Все деревья осмотрела…  
Физкультуру – не нашла!  
**Ребенок:**

Физкультура – это спорт, и закалка, и сноровка!  
Если хочешь быть здоровым, занимайся тренировкой.  
Спорт мы любим с детских лет!  
Всем друзьям – физкульт….(дети хором) привет!

**Ведущий:**

Ребята, покажем Шапокляк, что мы умеем? У нас есть мячи, скакалки, обручи…  
**Шапокляк:**

 Дайте – ка я попробую! Вы не умеете! (*выходит на середину зала, пробует скакать на скакалке или отбивать мяч*)

**Ведущий**:

Шапокляк, не мешай ребятам соревноваться. Ты не справляешься с этим заданием. Лучше посиди и поучись. Посмотри, какая команда будет ловкой и меткой.  
*(Шапокляк отходит в сторону, и команды начинают соревноваться.)*

*Фонограмма № 4*

*Звучит песня «Герои спорта» (М.Магомаев)*

**Ведущий:**

Следующая эстафета!

**Шапокляк:**

Ой, смотрите, что это? *(показывает пальцем вверх)*

**Ведущий:** Где? (*смотрит вверх, в это время Шапокляк забирает инвентарь и убегает)*

Отдай, пожалуйста!

**Шапокляк:** (*кричит из-за занавески)*

Нет, хитренькие! Вы опять будете соревноваться! А я не люблю быстрых и ловких!

**Ведущий**:

Верни, пожалуйста, наши мячи. Что для тебя сделать?

**Шапокляк:**

А пусть ребята какую-нибудь песню споют!

**Ведущий:** Ладно, есть у нас для тебя песня. Слушай.

*Дети исполняют песню про мячик.*

*Шапокляк возвращает мячи и начинается эстафета.*

**2 эстафета с мячами «Веселые мячи» (старшая группа)**

Первый участник по сигналу берет два мяча в правую и левую руку, бежит до стойки, оббегает ее, возвращается бегом к команде и передает мячи.

**Подготовительная группа «Кольцеброс»**

На середине дистанции стоит фишка.

Первый участник бежит с кольцом в руках, добегает до фишки, надевает кольцо на фишку, бежит до стойки, оббегает ее, бежит к фишке, забирает кольцо, возвращается бегом к команде и передает кольцо следующему.

**Гимнастика для глаз -Уильям Г. Бейтс, О.П. Панков, М.С. Норбеков**

**Упражнение «Пальминг»**- Накрывание глаз ладонями ( способствует расслаблению глазных мышц и одновременно активизирует нервные клетки глаз)

**Ведущий:**

Разотрем свои ладошки, разогреем их немножко.   
*(Растирают ладони.)*Пальчики плотно друг к другу прижмем,  
Свету проникнуть сквозь них не даем.   
*(Делают лодочки.)*  
Ладошки – это лодочки у нас:  
Одной закроем левый глаз, другой закроем правый глаз.   
*(Закрывают глаза.)*  
О хорошем подумать сейчас в самый раз.  
Глаза закрыты, ладоней не касаются…  
Сейчас с них напряжение снимается.  
(Думают о хорошем, глазки отдыхают.)Тихонько уберем ладони, медленно глаза откроем.  
То, что стало четче видно, мы от вас, друзья, не скроем.

**Ведущий:**

Отгадайте загадку!

Стань-ка на снаряд, дружок.  
Раз – прыжок, и два – прыжок,  
Три – прыжок до потолка,  
В воздухе два кувырка!  
Что за чудо-сетка тут  
Для прыжков снаряд — …(батут)   
**Шапокляк:**

Что это такое? Вокруг него надо бегать? А, наверное, под ним надо проползать? (*дети отвечают*)Наверно, это такое кресло!(*нет)*

А что же надо делать? (*прыгать*) Это я запросто!

*Фонограмма №5 песня Ковбой*

*Шапокляк изображает под музыку прыжки на батуте «Танец-шутка»*

**Ведущий:**

Молодец! А теперь посмотри, что умеют ребята.

**3 эстафета «Батут»**

Первый участник с малым мячом в руках бежит до батута, встает и делает три прыжка. Спрыгивает на мат, бежит до стойки, оббегает, возвращается бегом к команде.

*Для помощи приглашаются активные и смелые родители. Они считают прыжки и страхуют детей около батута.*

*Фонограмма № 6 -звучит песня «Вперед!»*

**Ведущий:**

Шапокляк, что это у тебя?

**Шапокляк:**

А это загадки для ребят. Раз вы такие быстрые и ловкие, то загадки мои не отгадаете.

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно – это…. (мяч)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Значит там игра – …. (Хоккей)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...(коньки)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ... (Велосипед)

Когда апрель берет свое  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну а она – через меня. (скакалка)

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу. (обруч)

Я люблю эту игру.  
По зелёному ковру  
Мячик все гоняют,  
Бьют его, пинают.  
Главное забить здесь гол!  
Классная игра - ......(футбол)

Вышел Ванечка на лёд,  
По воротам шайбой бьёт.  
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?  
Нет! Не палкой. Это — …(клюшка)

**Игровой стретчинг (автор А.Г.Назарова)**

**Ведущий:**

Кто с зарядкой дружит смело, кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым, бодрым, стройным целый день!

Упражнение «Петушок»

И.П.- встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята.

2- И.П.

3-4- другой ногой.

**Ведущий:**

Обруч нам необходим,

Поиграем, дети, с ним.

**4 эстафета с обручем «Дружная пара»**

Игроки стоят парами на линии старта. Первая пара надевает обруч, бежит до стойки, оббегает и возвращается к команде. Передает обруч следующей паре.

*Фонограмма № 7-звучит песня «Спортивная семья»*

*(*музыка*: Д. Трубачев,* слова*: А. И. Пилецкая)*

*Пока ведущий объясняет правила эстафеты, Шапокляк прячет обручи.*

**Ведущий:**

Ой, ребята, а где же наши обручи? (шапокляк стоит, отвернув голову, покачивая ногой)

Я, кажется, знаю, кто взял наши обручи.

**Шапокляк:**

А что я, я ничего…это не я…

**Ведущий:**

Верни нам, пожалуйста, наши обручи.

**Шапокляк**: Я хочу сюрприз!

**Ведущий:** Ну что ж хорошо. Будет тебе сюрприз! *(Шапокляк выходит и наблюдает за детьми)*

**Ведущий:**

Все собрались?   
Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну, тогда подтянись!  
Не зевай! Не ленись!  
Все на танец - становись!

**Элемент ритмопластики -музыкально-ритмическая композиция ( Т.И.Суворова)**

*Старшая группа- с гимнастическими палками Л.Олиас ,*

*подготовительная группа- с обручами.   
Фонограмма № 8-песня «Хула-хуп» Г.Ветров*

**Шапокляк:**

Здорово у вас получилось! *(берет палку(обруч) и пытается изобразить).* Раз-два, раз-два.

*Возвращает инвентарь. Начинается эстафета.*

**Шапокляк:**

Вы ребята смелые!  
Ловкие, умелые!  
Это надо доказать,  
Выходите поиграть!

**Коллективная игра под музыку «Шляпа»**

Команды встают в два круга.

Все участники по очереди надевают под музыку шляпу, передают следующему. Музыка останавливается. У кого в этот момент шляпа находится в руках или на голове, выходит в центр круга и танцует под музыку. Игра повторяется 5-6 раз.

*Фонограмма № 9 - Песня «Сказка» исп. А.Рыбак*

**5 эстафета: (для подготовительной) «Туннель»**

Участники встают друг за другом, ноги на ширине плеч, правую руку положить на правое плечо впереди стоящему игроку. По команде последний участник проползает на четвереньках в «туннеле» и встает первым. Эстафета заканчивается, когда первый участник встанет на свое место.

*Фонограмма № 10***-** звучит *песня «Российский спорт»*

**Ведущий:**

Ребята, пока мы соревновались, Шапокляк унесла наши буквы. Пусть она попробует разгадать слово. А мы продолжим !

**Гимнастика для глаз -Уильям Г. Бейтс, О.П. Панков, М.С. Норбеков**

**Упражнение «Жмурки»** (Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.)

Сейчас мы в жмурки поиграем: веки сильно мы сжимаем,  
Держим, держим, напрягаем…и спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом на стуле сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в зале у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

**6 эстафета «Полоса препятствий»**

Добежать до батута, запрыгнуть на батут, спрыгнуть на мат, перешагнуть через стойку, надеть на себя и пролезть через обруч, добежать до стойки, оббежать её и вернуться бегом к команде.

*Фонограмма № 11***-** *звучит песня «Спортивное попурри»*

*Выбегает Шапокляк.*

****

**Шапокляк:**

Ой, я, кажется, все буквы перепутала! И слово мне не разгадать!

**Ведущий:**

Ребята, давайте поможем Шапокляк и вместе составим слово.

А победила у нас дружба.

*От каждой команды приглашаются по два участника.*

*Они составляют слово, показывают всем детям, подняв вверх карточки с буквами.*

**Ведущий:**

Какое же слово у нас получилось?

**Дети:** **Спорт!**

**Шапокляк:**

А что же мне делать? Я тоже хочу быть такой быстрой и ловкой как ребята. Они мне понравились!

**Ведущий:**

А тебе, Шапокляк, мы советуем заниматься спортом и делать утром зарядку.

**Шапокляк:** Ой, я же совсем забыла, у меня для ребят есть медальки!

*Вручает всем медальки.*

**Ведущий:**

Провели мы состязаньеи желаем на прощанье,

Всем здоровье укреплять, дух и тело развивать.

Телевизор - только в меру, чаще в руки брать гантели!

**Шапокляк:**

На диване не валяться,

Лучше спортом заниматься!

**Литература:**

1.К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008.

# 2.Т.И. Суворова, Л. Е. Казанцева, И. Ю. Шарифуллина, О. Р. Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей» Выпуск 2, Санкт-Петербург- 2008г. 3. Т.И. Суворова «Спортивные олимпийские танцы для детей» Выпуск 1, Санкт-Петербург- 2008г.

4. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ», Волгоград- 2008г.

5.М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет», ТЦ «Сфера», Москва- 2008г.

6. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 1 -2010г.  
  
<http://stihi-zagadki.narod.ru/>

<http://mp3sort.com>

# 

**Фонограммы:**

1.Песня «Веселый ветер» Музыка: [И.Дунаевский](http://www.sovmusic.ru/person.php?idperson=4) Слова: [В. Лебедев-Кумач](http://www.sovmusic.ru/person.php?idperson=51)

2.«Песня Шапокляк» (Музыка: Михаил Зив, Слова: Эдуард Успенский)

3.Песня «На зарядку» сл.- З. Компанеец, муз. -Я. Белинский

4. Песня «Герои спорта» (М.Магомаев)

5. Песня Ковбой)

6. Песня «Вперед, зовет страна!»

7.песня «Спортивная семья» (музыка: Д. Трубачев, слова: А. И. Пилецкая)

8. песня «Хула-хуп» Г.Ветров

9.Песня «Сказка» исп. А.Рыбак

10. Песня «Российский спорт»

11. Песня «Спортивное попурри»