Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №26 «Ромашка» станицы Ирклиевской

муниципального образования Выселковский район

# Спортивные соревнования для сотрудников МБДОУ детский сад №26 «Будьте здоровы», в рамках проведения Дня здоровья.

1. Вводная часть-разминка.

Для начала разомнемся

И по кругу мы пройдемся

А потом побежим и себя развеселим

Змейкой мы походим с вами

А теперь мы великаны

В карликов все превратились

А потом остановились

Все вздохнули глубоко! Приготовились к зарядке!

Ноги ставим широко, будет все у нас в порядке.

1. ОРУ. Проводятся показ и выполнение гимнастических упражнений под скандирование текста.
2. На носочки дружно встали, Поднимаются на носки, вытягивают руки и опускают их к плечам.

Руки кверху мы подняли.

Вот так, вот и так,

И вот этак, и вот так!

1. Руки в боки, как ворота, ставят руки на пояс, делают повороты корпуса вправо и влево.

Начинаем повороты.

Вот так, вот и так,

И вот этак, и вот так!

1. Приседанья аккуратно ставят руки на пояс, делают мягкие пружинистые приседания.

Делать очень нам приятно.

Вот так, вот и так,

И вот этак, и вот так!

1. Встали прямо, руки в боки, ставят руки на пояс, делают легкие подскоки двумя ногами на месте.

На ногах начнем подскоки.

Вот так, вот и так,

И вот этак, и вот так!

1. Основная часть.
2. Вот первое соревнование — я объявляю испытание.

Кто первым пробежит забег, тот самый быстрый человек.

Забег на расстояние 10—15 метров. Желающие участвовать в забеге выстраиваются в линейку. Ведущая объясняет, что бежать надо по команде: «Раз, два, три, беги!» А победителем станет тот, кто первым грудью коснется финишной ленточки. Двое участников, не заня­тых в забеге, встают на противоположной стороне дорожки — на ее финишном отрезке, взяв в руки ленточку и протянув ее через до­рожку. По команде игроки проводят забег. Тот, кто первым добежит до ленточки, объявляется победителем.

1. Ко второму испытанью все готово,

Переходим в сектор новый, где уж всех нас ждут прыжки.

Участники переходят к сектору для прыжков в длину.

А, ну-ка, не толпитесь, на время в зайцев превратитесь.

Двумя ногами оттолкнитесь и но моей команде сделайте прыжок.

Участники встают в ряд у одной черты и по команде делают прыжок.

Выявляется и награждается победитель.

1. Мы перейдем на другую площадку, пос­лушайте все по порядку.

Последнее испытание - на точное и пра­вильное снежков метание.

Каждый берет для себя по пять «снежных» комочков. Ими в цель попасть вам надо будет точно.

Идет поочередное метание снежков в корзинку или в другую мишень. Ведущая и помощник ведут записи — поразил цель большим числом снежков. По окончании соревнова­ния объявляется его победитель. Если у нескольких участников оказались равные результаты, то нужно устроить еще для этих претендентов отдельное мини-соревнование, чтобы все-таки выяснить, кто стал победителем.

А теперь — второе задание на метание. Кто кинет свой комок дальше всех.

1. А теперь мы поиграем

И в кружок все дружно встанем.

В руки мы возьмем «Снежок»,

Передай его дружок.

Побыстрее передавай,

Не успел, выбывай.

1. На две команды разделитесь, и канат перетяните.

Игра «Перетягивание каната»

1. Заключительная часть.

Подвижная игра «Перебрось снежок»

Закончилась наши соревнования, и попро­щаться всем теперь нам надо. Я считаю, что в сегодняшней игре не было побежденных, все стали победителями.

Чтобы здоровье отменное вам всем завоевать,

Надо про старты спортивные в жизни не забывать.

# Зарядка и спортивные соревнования«Будьте здоровы»

# для сотрудников МБДОУ детский сад №26,

# в рамках проведения Дня здоровья 28.01.2011г.





