|  |
| --- |
| **Физкультурный инвентарь, пособия**: |

6 шнуров, 2 обруча, 2 воротиков, 2 воздушных шарика, 2 мяча дольших, маленькие мячи (по количеству игроков), 2 корзинки, 10 кегель, яблоки (бутафорские) для подсчета очков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| части | содержание | дозировка |
| **1 вводная часть**  Ведущий  Дети  Ведущий  Доктор Айболит  Ведущий  Доктор Айболит | В зал под марш входят две команды: команда –Крепыши, команда – Силачи. У каждого ребенка на груди эмблема его команды. Команды строятся в две шеренги, напротив друг друга.  Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас интересный спортивный вечер, который мы посвятим физкультуре и укреплению своего здоровья! Мы будем встречать гостей, соревноваться, играть, отгадывать загадки, а после всех наших игр и соревнований выберем победителя. Вам, ребята, мой привет, И такое слово: Спорт любите с детских лет, И будите здоровы! Ребята, а вы готовы показать какие вы дружные, ловкие и быстрые? Да!  Сегодня у нас соревнуются две команды: «Крепыши» и «Силачи». К нам на праздник  обещал прилететь  доктор Айболит. А вот и он. Как вы добрались, доктор Айболит? (вбегает переодетый взрослый в костюме доктора Айболита)  Я еле-еле успел к вам на праздник. По полям, по лесам, по лугам я бежал, И два только слова шептал: «детский сад, детский сад, детский сад!»  Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь:  перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.  Я вам конечно помогу! Предлагаю всем ребятам на разминку выходить!  (Разминка выполняется под веселую музыку, движения по тексту).  Прошу всех удобно встать, Что скажу, то выполнять. На площадку по порядку  (Ходьба на месте.) Становись скорее в ряд. На зарядку, на зарядку, Собираем всех ребят. Повторяйте все за мной: Вверх рука и вниз рука, Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки! Обе руки разминаем, Наши мышцы укрепляем. Наклонитесь вправо,  (Наклоны туловища в правую Наклонитесь влево,  и левую стороны.) Разминаем своё тело. Чтоб расти и закаляться  (Дети выполняют приседания.) Не по дням, а по часам Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам. Прыгать будем сейчас ( Прыжки на месте.) На обеих ножках. Прыгать будем на одной, И на другой немножко. Выше руки поднимите. (Дыхательные упражнения) Глубоко вдохните. Выдохните. Опустите. Вот теперь вы все здоровы и к соревнованиям готовы! |  |
| 2основная часть  Ведущий.  Доктор Айболит  Ведущий  Доктор Айболит  Ведущий  Доктор Айболит  Ведущий  отдых  Доктор Айболит  Ведущий | Спасибо доктор за разминку и осмотр! Садитесь, отдохните и посмотрите, как будут соревноваться наши команды. А за победу в эстафетах и конкурсах, командам вы будете вручать по яблоку (складывать в корзины). Ведь каждый знает, что яблоки очень полезны и богаты витаминами. А в конце мы подсчитаем, сколько у каждой команды яблок и узнаем, какая команда самая здоровая и сильная.  **Эстафета «Передача мяча».**  Сейчас мы проверим насколько команды быстрые и дружные. Соревнуются все ребята. Команды должны встать в две колонны, ноги на ширине плеч, первые стоят с мячами в руках. По сигналу – свистку, первые передают мяч двумя руками через голову назад, сзади стоящему игроку, последний игрок, получив мяч, пропускает его в воротики, из ног игроков. Победит та команда, которая быстрее передаст мяч.  Какие вы все молодцы! Так быстро и чётко справились с заданием! (команда, которая победила получает в свою корзину яблоко).  Следующая **эстафета «Бег змейкой».**  Участвует вся команда. Игроки кладут руки на плечи друг другу, стоя в колонне по одному. По сигналу – свистку, бегут «змейкой» между кеглями до конца дистанции. Надо стараться не сбить кегли . Обратно возвращаются также в колонне, бегут мимо кеглей. Победит та команда. Которая не собьёт ни одной кегли (победившая команда получает яблоко).  Какие вы ребята ловкие и быстрые, пройти такую сложную дистанцию и не сбить ни одной кегли, не каждый сможет, я бы не смог, а вы молодцы!  **Аттракцион – «Пингвины»**  Приглашаются участники по одному от каждой команды.  По моей команде вы должны, зажав мяч между колен (показать), дойти до флажка. Тот, кто не уронит мяч, победит в аттракционе.  (победители приносят своей команде по очку).  Когда я был у пингвинов, я видел как они передвигаются, у вас ребята получилось лучше чем у пингвинов.    **Ре6ята, вас ждёт аттракцион «Разноцветные шары»**  Мяч ногами вы уже научились переносить, а теперь попробуйте пронести шарик без помощи рук.  По два человека от каждой команды встают лицом друг к другу, руки за спиной, шарик находится между вами (доктор Айболит помогает ведущему показывать). Вы должны пробежать до флажка и обратно не уронив шарик. Побеждает та команда, игроки которой не уронят шарик (победители приносят очко своей команде).  А теперь мы немного отдохнем, будем загадки отгадывать. За правильный ответ присуждается очко (по две каждой команде).  Утром раньше поднимайся  Прыгай, бегай, отжимайся Для здоровья, для порядка  Людям всем нужна….(зарядка)  Хочешь ты побить рекорд?  Так тебе поможет…(Спорт)    Чтоб большим спортсменом стать,  Нужно очень много знать.  Вам поможет здесь сноровка,  И, конечно, … (тренировка)  Горяча и холодна,  Я тебе всегда нужна.  Позовешь меня – бегу,  От болезней берегу. (Вода)  Ну вот все отдохнули, а теперь я попрошу вас мне помочь. Моим больным зверятам нужны витамины. Помогите их собрать, чтобы все больные зверята стали здоровыми.  **Комбинированная эстафета «Собери витамины»**  Соревнуются все ребята. Построились в 2 колонны. Капитаны, по сигналу - свистку, вам нужно добежать до воротиков, подлезть под них, перепрыгнуть через шнуры, до обруча, в котором лежат витамины (мячи ), взять один мяч, добежать до корзинки, положить мяч в нее и вернуться обратно. Победит та команда, которая быстрее выполнит задание. | 2 – 3 раза  1 – 2 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  1 – 2 раза |
| 3 заключительная часть.  Ведущий  Доктор Айболит | Спасибо ребята, помогли моим зверятам, теперь уж точно они перестанут болеть.  **Ритмическая композиция «Буратино**».  Построение полукругом.  Скажите нам Доктор, кто же сегодня победил ?  Больше всего яблок собрала команда ….., но все участники молодцы и поэтому все команды получают волшебные витаминки – медальки, а мне пора бежать к своим зверюшкам, им нужна моя помощь, до свидания ребята! (доктор Айболит убегает).  Дети под марш уходят из зала в группу. | 1 раз |