**Конспект спортивного соревнования в старшей группе "Спорт - это здоровье, сила, красота, смех!"**

**Задачи:**

* создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении игровых заданий и эстафет;
* воспитывать соревновательный дух, уверенность в себе, волевые качества;
* способствовать формированию здорового образа жизни.

Ход соревнования.

*Под марш в зал входят 2 команды.*

**Ведущий:**

Чудесная страна Спортландия,

Страна здоровья, грации и красоты,

Страна терпения, силы, воли.

Страна побед. Страна мечты.

Но в эту чудную страну не каждый попадет-

Лишь только тот, кто любит спорт

И верно по пути идет.

Празднику спортивному рада детвора.

Юным физкультурникам....

**Дети:** Ура!!!!

**Ведущий:** А сейчас поприветствуем наши команды!

**Команда Апельсин.**

**Девиз:** "Мы как дольки апельсина, мы дружны и неделимы!"

**Команда Пузырь.**

**Девиз:** "Лопнем, но не сдадимся!"

**Ведущий:** мы отправимся с вами в воображаемую страну Спортландию. Как вы думаете чем же там занимаются в этой стране? Правильно спортом! Но для того , чтобы туда попасть нам необходимо соблюдать следующие правила :

ПРАВИЛО № 1. Нельзя плакать, грустить и унывать.

ПРАВИЛО № 2. Нужно любить спорт. (А вы любите спорт?).

ПРАВИЛО № 3. Обязательно нужно принимать участие в различных эстафетах и соревнованиях.

Итак вы готовы к соревнованиям? Тогда послушайте меня очень внимательно. За каждое правильно выполненное задание я вам буду давать вот такую звезду. У какой команды в конце наших соревнований будет больше звезд, та команда и победила. А складывать вы их будете вот в такие красивые коробочки.

Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Внимательными будьте,

Старательными будьте.

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

**Разминка: " Будем прыгать и скакать!"**  
Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)   
Будем прыгать, как лягушка   
Будем прыгать, как лягушка,   
Чемпионка-попрыгушка.   
За прыжком — другой прыжок,   
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)   
Ванька-встанька   
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)   
Приседай-ка. (Приседания.)   
Непослушный ты какой!   
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)   
Вверх рука и вниз рука   
Вверх рука и вниз рука.   
Потянули их слегка.   
Быстро поменяли руки!   
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Приседание с хлопками:   
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.   
Ноги, руки разминаем,   
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)   
Крутим-вертим головой,   
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

**Дети:**

Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,  
Что может дать всем людям спорт.  
Поможет всем он на планете  
Добиться сказочных высот.

*Заходят лиса Алиса и кот Базилио. Обходят зал.*

**Кот:**

Эй, лиса, куда идёшь?

И меня куда ведёшь?

**Лиса:**

Не ворчи и не зевай,

А за мною поспевай!

**Кот:** я дороги не найду.

**Лиса:** мы тут были в том году! Мы пришли к ребятам в гости.

**Кот:** Ох, как я устал, пожалей меня Алиса!

**Лиса:** постыдись Базилио! Натебя смотрят дети! Поучись-ка лучше у них!

**Кот:** чему я могу поучиться у тих малявок-то?

**Лиса:** я бы на твоём месте так не утверждала бы! А ты вспомни, старый! Мы уже были здесь в том году у ребят на спортивном празднике и видели как они ловко справлялись даже с самыми трудными эстафетами!

**Кот:** а зачем мы снова сюда пришли? Лучше бы я дома сидел, рыбку кушал. молочко пил!

**Лиса:** всё бы тебе сидеть, да кушать! Посмотри на себя: ни бегать, ни прыгать не умеешь! Толстый и неуклюжий!

**Кот:** ох! Алиса, а нам дети разрешат остаться и поучиться ловкости, смелости и силе у них? Давай попросимся?

**Ведущий:** хорошо! Но обещайте не мешать, а если нужно помогать!

*Лиса и кот занимают предложенные места.*

**Ведущий:** а теперь я предлагаю начать наши спортивные состязания.

**1.ЭСТАФЕТА "Паучьи бега".**

Дети добегают до ориентира опираясь на ступни и ладони лицом вверх как "паучки" и обратно возвращаются бегом.

**2.ЭСТАФЕТА "Преодолей тоннель".**

Дети пролезают через тоннель звенят в колокольчик и возвращаются обратно бегом.

**3.ЭСТАФЕТА "Перенеси мяч".**

Дети парами держатся за руки. На руки кладется мяч. Дети обегают ориентир и возвращаются обратно таким же способом.

**Загадки от лисы Алисы.**

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

**4.ЭСТАФЕТА "Весёлые обручи".**

Дети бегут до обручей перепрыгивают из одного в другой, добегают до последнего обруча пролезают в него одевая его на себя сверху и возвращаются обратно.

**5.ЭСТАФЕТА "Пройди ровно".**

Необходимо дойти до ориентира с мешочком на голове и обратно вернуться бегом.

**Ведущий:** а теперь подведём итоги и подсчитаем сколько звезд набрала каждая команда.

*Звук фанфар. Награждение победителей медалями от лисы Алисы и кота Базилио.*