Муниципальное образовательное учреждение

Школа – детский сад с. Катравож

Спортивный досуг **«Веселые старты»**

**с детьми старшей группы «Оленята»**

**Ко Дню здоровья.**

**Цель**: формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

\* создать праздничное настроение;
\* приобщать к занятиям физкультурой и спортом;
\* развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, поддержки в группе в решении основных задач в достижении общей цели;
\* воспитывать у детей положительные эмоций от совместных спортивных движений.

**Оборудование и инвентарь:** 6 обручей, 2 средних мяча , 2 пары сапог, 2 стульчика; медальки для детей; звездочки; музыкальное сопровождение; эмблемы «Здоровячки», «Крепыши»; 8 конусов, 2 мяча – прыгуна, детали для 2 цветков.

**Ведущие:** Воспитатель Сетнерова И.С.

 Руководитель физвоспитания:Рисова.Р.Г**.**

**Ход досуга:**

*Под марш дети в спортивных формах входят в зал и строятся в 2 колонны*

**Ведущий:**

Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень!

Дети, а какой сегодня праздник?

Верно! День здоровья!!! Это один из самых замечательных дней в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. И сегодня мы покажем друг другу, как мы любим спорт и любим заниматься физкультурой.

***Коммуникативная игра «Приветствие»***

Под веселую музыку дети ходят по залу в разных направлениях. По окончании музыки дети становятся парами, берутся за руки и кружатся в одну и другую сторону, затем пожимая друг другу руку, называют свое имя.

**Ведущий*:*** Ребята, что надо делать, чтобы быть здоровыми ?

(Ответы детей: заниматься спортом, делать зарядку, кушать фрукты, гулять на свежем воздухе и т.д. )

 **Ведущий**: Молодцы (за каждый правильный ответ детей хвалят).

- Сегодня мы наш праздник проведем в виде веселых стартов. У нас будут соревноваться 2 команды: «Здоровячки» и «Крепыши». За каждую победу в заданиях команды будут получать звездочки, в конце стартов мы их посчитаем и определим команду победителя! Команды готовы?

***1 эстафета « Игольное ушко»***

Вдоль линии эстафеты напротив каждой команды на полу лежат по 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующим обручем также. Последний обруч продев через себя, обегая конус, возвращаясь в свою команду, также выполняют задание**.** Эстафету принимает следующий игрок. Выигрывает команда, быстро и правильно справившаяся с заданием (получает звезду).

**Ведущий**: А теперь ребята мы вам предлагаем отгадать загадки про гигиенические принадлежности.

1. Хожу-брожу не по лесам, 2. Ускользает, как живое,

А по усам и волосам, Но не выпущу его я.

И зубы у меня длинней. Белой пеной пенится,

Чем у волков и медведей (Расчёска)  Руки мыть не ленится (Мыло)

3. Резинка Акулинка 4. Хвостик из кисти,

Пошла гулять по спинке. А на спинке - щетинка (Зубная щётка)

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (Мочалка)

5. Говорит дорожка - 6. Что дороже денег (Здоровье).

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь  меня (Полотенце)

***2 Соревнование «Передал - садись»***

 Играющие становятся в 2 колонны и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся ведущие. Ведущие берут по мячу. По сигналу ведущие обеих команд передают мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его взрослому и приседает. Взрослый бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч ведущему, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, взрослый поднимает его вверх. Быстро и правильно справившаяся команда получает звезду.

***3 конкурс «Сиамские близнецы»***

 По два участника от каждой команды встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Продвигаются они боком до конусов и обратно, передавая эстафету следующей паре. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. Выигрывает и получает звезду та команда, которая справилась с заданием.

***4 эстафета "Кузнечики”***

Прыгают на мяче «змейкой» между конусами и обратно. У линии старта передают эстафету следующему игроку. Выигрывает и получает звезду команда быстро и правильно справившаяся с заданием.

***5 эстафета «Кто быстрее соберет цветок».***

 На некотором расстоянии от команд на полу лежат детали цветков. По сигналу взрослого команды должны быстро и красиво собрать цветок. Команда, справившаяся с заданием, получает звезду.

***6 эстафета «Репка»***Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.
Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за руку) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку и получает звезду.

***Ведущий:*** А теперь ребята, мы послушаем стихи про здоровый образ жизни.

***Нелли:*** Почему мы бодрые?

 Быстрые, умелые,

 Потому что по утрам,

 Мы зарядку делаем!

***Алиса Конева:*** Чтоб успешно развиваться,

 Нужно спортом заниматься.

 От занятий физкультурой

 Будет стройная фигура!

***Алиса Климова:*** Мы зарядкой заниматься

 Начинаем по утрам.

 Пусть болезни нас боятся,

 Пусть они не ходят к нам!

***Валя Попова:*** Всем ребятам наш привет.

 И такое слово:

 Спорт любите с малых лет –

 Будете здоровы!

***Устинья Капшанова:*** Быстрых, здоровых и смелых ребят,

 Вырастит наш детский сад!

**Коммуникативная игра «Эхо»**

Собирайся детвора, ра-ра

Начинается игра, ра-ра

Да ладошек не жалей, лей- лей

Бей в ладоши веселей, лей – лей

 Сколько времени сейчас? час – час

Сколько будет через час? час – час

И не правда: будет два! два – два

Думай, думай голова! ва – ва

Как поет в селе петух? ух – ух

Да не филин, а петух? ух – ух

Вы уверены что так? так – так

 А на самом деле как? как - как

Это ухо или нос? нос – нос (показывают на ухо)

Или может сено воз? воз – воз

Это локоть или глаз? глаз – глаз (показывают на локоть)

А вот это что у нас? (показывают на нос) нас – нас

Вы хорошие всегда? да – да

Или только иногда? да -да

Не устали отвечать? чать – чать

Разрешаю помолчать.

Подведение итогов (подсчитывание звезд), награждение команд медалями.

Дети под музыку уходят из зала.

 **Утренняя гимнастика старшая группа «День здоровья»**

Сегодня мы с вами отправимся в зоопарк. Там зверюшки и птицы любят заниматься аэробикой. Вот как они это делают.

1. "Идём в зоопарк". Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. "Медведь чешет спину об дерево". Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. "Обезьяны срывают бананы с веток". Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. "Ёжик проверяет свои запасы". Вращение кистями рук, руки в стороны. Прогиб спины.

5. "Большой жираф покачивает своей длинной шеей". Руки вверху в замке.

6. "Хищная пантера потягивается на солнышке". Прогиб, руки в замке  вверху.

7. "Летят дикие лебеди". Наклоны вперёд, руки в стороны.

8. "Маленькая пони показывает цирковые номера".  Поочерёдное поднимание правой и левой ноги, стоя на четвереньках.

9. "Выскочили лягушата". Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

10."Лисички бегают". Бег по кругу.

11. Релаксация

***Нелли:*** Почему мы бодрые?

 Быстрые, умелые,

 Потому что по утрам,

 Мы зарядку делаем!

***Алиса Конева:*** Чтоб успешно развиваться,

 Нужно спортом заниматься.

 От занятий физкультурой

 Будет стройная фигура!

***Алиса Климова:*** Мы зарядкой заниматься

 Начинаем по утрам.

 Пусть болезни нас боятся,

 Пусть они не ходят к нам!

***Валя Попова:*** Всем ребятам наш привет.

 И такое слово:

 Спорт любите с малых лет –

 Будете здоровы!

***Устинья Капшанова:*** Быстрых, здоровых и смелых ребят,

 Вырастит наш детский сад!