# «Спорт, здоровье – сила наша»

**Задачи**: закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ходьба);, вызывать у них положительный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по состязаниям, обучать управлению волевыми усилиями.

Под звуки марша все участники эстафеты выстраиваются перед зрителями и болельщиками. У каждой команды на груди эмблема, где указано название команды.

### Ход мероприятия

Под марш дети выстраиваются в 2 колонны.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята, наши озорные мальчишки и девчонки. Сегодня у нас с вами необычное приключение в стране спорта и здоровья. Давайте поприветствуем наши команды: и «Здоровяки».

Команда «Спортсмены»

Девиз: Нам смелым и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути!

Команда «Здоровяки»

Девиз: В здоровом теле – здоровый дух.

- Ребята, давайте проведем небольшую разминку, а болельщики нам в этом помогут.

**Вводная часть**

Дети строятся в колонну, звучит мелодия. Ходьба вокруг зала, на носках. Легкий бег на носках. Ходьба, с высоким подниманием колена, Бег с ускорением. Ходьба змейкой; речка извилистая. Медленный бег. Ходьба спокойная. Дышим носом.

**Ведущий**: Все мы любим физкультуру,
 Любим бегать и скакать.
 Умываться тоже любим,
 Любим песни петь, играть.

### - Вот теперь проведем ритмическую гимнастику (под музыку Дискотека авария «Недетское время»). Свободное построение по залу.

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положений (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая

нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

**Ведущий:** Начинать пора спортивные соревнования!

Вбегает **Айболит:** Подождите, подождите!
 Ох, ребята! Я еле-еле успел на ваш праздник
 По полям, по лесам, по лугам я бежал
 И только слова я шептал:
 Детский сад, детский сад, детский сад!
 И вот я здесь!
 У вас ангина?

**Дети**: Нет

**Айболит**: Скарлатина?

**Дети**: Нет.

**Айболит**: Холерина?

**Дети**: Нет

**Айболит**: Аппендицит?

Дети: Нет

Айболит: Малярия и бронхит?

Дети: Нет, нет, нет!

Айболит: Ох, какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите!

(Подходит и осматривает детей)

**Айболит**: Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет!

**Ведущий**: Доктор Айболит приглашаем тебя на наши соревнования. Посмотришь, какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята, заодно и узнаешь наш секрет.

- Мы попросим наши команды занять свои места и приготовиться к соревнованиям. Давайте вместе поприветствуем их.

Под музыку выстраиваются команды во главе со своими капитанами.

**Ведущий**: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща.

### Эстафета «Одень обруч»

Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч. Добежав, одевает обруч через себя и бежит за следующим участником. Потом они бегут за другим участником, и так потом капитан команды берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.

Жюри подводит итоги эстафеты.

**Айболит**: Вижу – дружные ребята,
 Друг за друга вы горой.
 Ну, а прыгать, как зайчата,
 Не хотите ли со мной?

### Эстафета «Прыжки в длину»

Первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. Проводим черту по носкам обуви прыгающего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок.

Самый длинный командный прыжок – победный.

**Эстафета «Кто больше соберет таблеток»**

**Айболит:** Ой – ой! Помогите, я рассыпал таблетки!

Капитаны команд с завязанными глазами собирают кегли в корзины.

**Айболит**: Да, вы дружно тут скакали,
 И наверное, устали,…
 Не пора ли по домам
 Иль в больницу к докторам?

**Ведущий**: Нет, ничуть мы не устали.
 Для веселья, для порядка
 Загадаю вам загадки:

### Кто гантели Поднимает,

### Дальше всех Ядро бросает?

### Быстро бегает,

### Метко стреляет, ~

### Как одним словом Их всех называют?

### (Спортсмены)

1. Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти …

(зарядка)

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

(обруч)

1. Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!

(мяч)

### Эстафета «Попади в обруч»

Участники кидают мяч, в обруч с мешком.

Жюри оценивает скорость и умение попадания в цель мяча, и число заброшенных мячей.

**Эстафета на самокатах «Кто быстрее»**

Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов.

**Айболит**: Очень рад я:
 Из ребят никто не болен,
 Каждый весел и здоров
 К награждению готов!

**Ведущий**: Всем известно, всем понятно,
 Что здоровым быть приятно.
 Только надо знать, как здоровым стать.
 С кем, ребята, вы дружны,
 Знать об этом вы должны.

**Дети**:

Солнце, воздух, спорт, вода –
 Наши лучшие друзья.
 Физкульт-ура, физкульт-ура!

Ведущий: Сейчас наше жюри подведет итоги.

Награждение

Медали:

* За смелость и упорство, меткость и силу;
* Самый ловкий и быстрый, гибкий

Атрибуты:

1. Эмблемы для участников, медали;
2. Табло для счета с нарисованными цифрами;
3. Костюм Доктора Айболита
4. Фонограммы:
* марш
* «Недетская песня» (Дискотека Авария)
1. Мячи (20 штук)
2. 2 больших обруча;
3. 20 крышек от пластмассовых бутылок;
4. 2 самоката;