# "Путешествие в страну Спорта и Здоровья"

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

Ярко украшенная флагами, ленточками, шарами спортивная площадка встречает гостей.

Под звуки марша все участники эстафеты выстраиваются перед зрителями и болельщиками (дети подготовительной и средней группы). У каждой команды на груди эмблема, где указано название команды.

### *Ход занятия.*

Под марш дети выстраиваются в 2 колонны.

***Ведущий:***

Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спорта и Здоровья; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку, а заодно захватить терпение болельщика.

А сейчас разминка.

***Ребенок 1:*** Чтобы в пути мы шагали быстро, просим музыку побыстрее, повеселее.

Чтобы сильным, ловким быть, нужно с солнышком дружить, Утром раньше всех вставать и зарядку выполнять.

***Ребенок 2:***

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

### *Разминка.*

Ходьба выполняется под музыку М.Н. Протасова “Веселые шаги”.

1. Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову) на пятках (руки на поясе).

2. Ходьба в полуприсяде, в полном приседе.

3. Медленный бег, бег “змейкой” или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений “Мельница”

Свободное построение и выполнение комплекса ритмической гимнастики с мячом (муз. В. Викторов – Е. Туманов “Все спортом занимаются”).

1.И.п.: Ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1-3 – поднять мяч вверх, голову вправо (влево); 2-4 – и.п.

2. И.п.: Ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-3 – поворот вправо (влево), мяч вынести вперед; 2-4 – и. п..

Пружинка, поворот вокруг себя подскоками.

3. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверху.

1-3 – присесть и опустить мяч на лопатки; 2-4 –и.п..

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон, мяч вынести вперед; 2-4: и.п..

5. И.п.: ноги на стороне ступни, мяч внизу. 1-3 – мяч к правому (левому) плечу, пружинка.

2-4-и.п.

6.И.п.: ноги вместе, мяч внизу 1-3 –прыжок – ноги прямые врозь, мяч вверх; 2-4 –прыжок, ноги вместе, мяч вниз.

***Ведущий:***

Сияет солнышко с утра,
И мы готовимся заранее.
Ребята, начинать пора
Спортивные соревнования.

Вбегает ***Айболит***:

Подождите, подождите!
Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник
По полям, по лесам, по лугам я бежал
И два только слова 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!

***Ребенок:***

Я открою всем секрет –
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен –
Проживешь тогда сто лет!
Вот, ребята, весь секрет.

***Ведущий:*** Приглашаем тебя, доктор Айболит, на наши соревнования. Посмотри, какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята.

На площадку приглашаются команды “Спутник” и “Ракета” - лучшие спортсмены старшей группы. Дружно приветствуем их.

На площадке под музыку выстраиваются команды во главе со своими капитанами.

***Ведущий:*** Командам приготовится к приветствию!

Капитаны команды делают шаг вперед. Ведущий представляет судей в составе заведующей, педагога и воспитателя.

***Ведущий:*** Командам приготовится к приветствию! (Капитаны выходят вперед). Командам поприветствовать друг друга!

***Капитан команды “Спутник”:***

Мы приветствуем команду “Ракета”, желаем полететь на другую планету.

Вся команда хором:

Захватить там храбрость и смелость,
А в игре показать умелость.

***Капитан команды “Ракета”:***

А вам, наш “Спутник” дорогой,
Желаем от души,
Чтоб результаты ваши
Все были хороши!

***Вся команда хором:***

Чтоб не знали сегодня усталости
И доставили всем много радости.

***Ведущий:***

Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Болельщики приветствуют команды:

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Закаляйся, детвора!
В добрый час! Физкульт-ура!

***Ведущий:*** Команды, на исходные позиции шагом марш! (Команды уходят).

***Ведущий:*** Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе сообща.

### *Эстафета “Теремок”*

Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”), шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” 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 “Полоса препятствий”*

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Подлезание под дугу (пролезание в обруч).
3. Перешагивание через гимнастические палки (высота 50 см.).
4. Прыжки через препятствия (3).

***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 загадку:
На пол бросишь ты его –
Он подпрыгнет высоко,
Скучно не бывает с ним
Мы играть в него хотим.

### *Эстафета “Попади в цель”*

Участники отбивают мяч, ведут его к баскетбольной стойки и забрасывают мяч в сетку.

Жюри оценивает скорость и умение отбивать мяч, и число заброшенных мячей.

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 предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей.

Награждение (награждает один из членов жюри и Доктор Айболит).

Медали:

* За смелость и упорство;
* Самый ловкий и быстрый

Атрибуты:

1. Эмблемы для участников, медали;
2. Табло для счета с нарисованными цифрами;
3. Костюм Доктора Айболита
4. Фонограммы:
* цирковой марш
* марш “Веселые шаги”
* “Летняя прогулка”
* “Все спортом занимаются” (муз. В. Викторов – Е. Туманов)
* “Будильник”
* Чичков “Детство”
1. Мячи (20 штук)
2. 2 больших обруча;0
3. 6 колпачков (цветных);
4. 8 кирпичиков;
5. 2 скамейки (гимнастические);
6. 2 гимнастические палки;
7. 2 дуги;
8. 4 конуса;
9. 2 баскетбольные стойки.