**«ДЕНЬ БЕГУНА».**

***(старшая группа)***

**Цель:** организовать досуг детей; - удовлетворение естественных потребностей детей в движении; - способствовать радостному эмоциональному объединению детей в совместной деятельности; - укрепление и сохранение здоровья детей.

**Оборудование:** обручи, скакалки, калоши, дуги, мячи, гимнастические палки, ленты, скамейки.

**Ход праздника.**

**Ведущий:** Что такое спорт? Спорт – это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижение высоких результатов, желание победить. Ребята, а какие летние виды спорта вы знаете? (футбол, баскетбол, конный спорт, фехтование и др.) Вы много и правильно назвали летние виды спорта. Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, защищая честь нашей страны. Чтобы добиться хороших результатов требуется много физических и волевых усилий. Даже мы с вами на физкультурных занятиях стремимся добиться хороших результатов – дальше прыгнуть, быстрее пробежать. Ребята, сегодня у нас с вами праздник – ДЕНЬ БЕГУНА. Вы будете спортсменами – бегунами и будите защищать честь своей команды и своей группы.

***Появляется глашатай.***

**Глашатай:** «Этим документом извещаю, что сегодня открывается «День здоровья». *Всем разрешается* :

-быть здоровыми, дружными, ловкими;

- дружить со спортом, водой, мылом, расчёской, зубной щёткой.

*Запрещается:*

- ходить с грязными руками, в неопрятной одежде, не чистить зубы, плакать, хныкать, ссориться и драться.

**Ведущий:** В наших соревнованиях принимают участие команда «РАДУГА» (Дети выходят на площадку, выполняя перестроения, становятся с одного края площадки).

А теперь на площадку приглашается команда «ЛУЧ» (также дети под музыку выходят на площадку выполняя построение и перестроения, и становятся на противоположной стороне площадки).

**Ведущий:** А сейчас по правилам наших соревнований команды приветствуют друг друга.

**Капитан команды *«***РАДУГА»: Команде «ЛУЧ» физкульт – привет.

**Наш девиз:** Будем дружными всегда

Как у радуги цвета.

**Капитан команды** «ЛУЧ»: Команде «РАДУГА» физкульт – привет.

**Наш девиз:** Солнце выйдет из-за туч

Победит команда «ЛУЧ».

**Ведущий:** А сейчас проверим наших болельщиков – кто лучше, громче будет болеть за свою команду.

***Болельщики команды «РАДУГА» ( болельщики этой команды кричат) , а сейчас болельщики команды «ЛУЧ».***

***Появляется МИКРОБ.***

Микроб: Никакого внимания.

Не будет вам соревнования.

Я – известный МИКРОБ

И скажу всем – СПОРТУ – СТОП.

Ну зачем вам закаляться?

Ну зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невеселым и больным.

Больше прятаться от солнышка в тень,

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят

И болезнью заразят.

**Ведущий:** Ты откуда появился в нашем детском саду?

**Микроб:** Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

**Ведущий:** Ты чего это – хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится. Наши дети по несколько раз моют руки мылом душистым (микроб начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду.

Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням – НЕТ, спорту – ДА!. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (произносят слова вместе с детьми).

Микроб: Ах, вода, вот это да!

Всех сейчас я проучу

Я, я – сейчас….

**Ведущий:** Дети – ногами затопаем,

В ладоши захлопаем,

Лучше ты микроб уйди,

Не встречайся на пути. (микроб пугается и убегает).

**Ведущий:** Внимание! Внимание!

Начинаем наше соревнование.

**1- й ребенок:** Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

**2-й ребенок:** Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим,

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт – ура!

**3-й ребенок:** Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки,

Никогда не унывай!

**4-й ребенок:** Мы идем на тренировку,

Спорт, мы знаем, - это труд

Силу, смелость и сноровку

Тренировки нам дадут.

***1.Эстафета с бегом.***

По сигналу игрок должен добежать до обруча, встать в середину обруча и перекинуть его через себя. Затем бегом вернуться обратно и передать эстафету следующему участнику.

***2.Эстафета «Велогонки»***

Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они - велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно.

***3.Эстафета “ПРЫГУНЫ”***

Дети садятся на мячи-прыгуны, допрыгивают до ориентира и возвращаются назад, передавая мяч-прыгун следующему ребёнку.

***4.Бег парами в обруче.***

***5.Бег с ракеткой и кубиком.***

***6. «Сапоги - скороходы».***

Дети бегут в сапогах большого размера (можно галоши или валенки) до финиша и обратно. Затем сапоги передаются следующему участнику.

***7. Заключительная эстафета: «Полоса препятствий»***

Перед каждой командой строится полоса препятствий: скамейка, 3 дуги для подлезания, 4 маленьких обруча. Надо проползти по скамейке, подтягиваясь на руках, пролезать под дугами, перепрыгнуть из обруча в обруч на двух ногах, назад вернуться бегом и передать эстафету следующему.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! По результатам наших соревнований первое место заняла команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Ей вручается «КУБОК БЕГУНА».

***Награждение – вручение победившей команде переходящего «КУБКА БЕГУНА». В момент награждения звучит гимн.***

**Ведущий:** Вот и закончились наши соревнования. Внимание команды! Направо-налево – шагом марш. (команды под музыку покидают площадку).

**Литература:**

1. С. А. Орлов Феникс Самый сильный мальчик планеты. Силовая подготовка дошкольника

2. О. М. Литвинова Феникс Спортивные упражнения и игры в детском саду

3. Ю. А. Кириллова Детство-Пресс Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей