

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета протокол  
№ 5 от 16 мая 2022г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
детский сад №33

/Кузьмина Е.В.

« 16 » мая 2022г.



## Методическая разработка

### «Физкульт – Привет!»

Сценарии спортивных досугов, развлечений,  
праздников и спортивно-массовых мероприятий для  
детей дошкольников

**Подготовила:**

Инструктор по физической культуре: Баскакова  
Ксения Алексеевна

2022 г.

# Содержание

I. Пояснительная записка

II. Сценарии спортивных оздоровительных мероприятий

1. Весёлые старты «В гостях у сказки»

2. Сказочный чемпионат

3. Весёлые старты 2

4. Весёлые старты 3

5. Весёлые старты 4

6. Весёлые старты 5

7. Весёлые старты 6

8. «Весёлые старты - спортивные девчонки»

9. «Спортивная тянучка»

10. «Коробочные встречи»

11. «Вперёд, девчонки!»

12. «Вперёд, девчонки!»

13. «Вперёд, мальчишки!»

14. Весёлые эстафеты «День здоровья»

15. Шаробумс (конкурсы с воздушными шарами)

16. Олимпийские старты

17. «Зоологические забеги» спортивно-познавательные эстафеты

18. Игра по станциям «День здоровья»

19. Игра «Джунгли зовут»

20. Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Данное пособие имеет своей целью помочь инструкторам физической культуры, учителям физической культуры начальных классов, заместителям директора по учебно -воспитательной работе, учителям начальных классов; активизировать двигательную активность не только детей, но и их родителей; решить актуальнейшую задачу образования и воспитания – формирование здорового образа жизни.

Актуальностью методического пособия являются игровые методики и технологии, обеспечивающие расширение позитивного социокультурного опыта дошкольников.

В пособие вошли сценарии праздников, развлечений, конкурсов, соревнований, игр. Предлагаемый материал не только поможет в работе, но и сэкономит массу времени и сил.

Приводимые конкурсы, праздники, соревнования, игры, разработаны для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Не обязательно строго их придерживаться. Материал может применяться исходя из собственных возможностей, степени подготовленности детей, технической оснащённости и т.п.

Предлагаемые мероприятия повысят заинтересованность детей, родителей, могут служить дополнительным стимулом в овладении навыками заботы о здоровье.

Ценность всех мероприятий заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года и участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач спортивно - оздоровительные мероприятия могут способствовать развитию

двигательных качеств, формировать такие положительные черты характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивную злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

### **Весёлые старты «В гостях у сказки»**

**Цель мероприятия:** использование упражнений сказочного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

#### **Ход мероприятия**

##### **1. Сказочные загадки.**

- Уплетая калачи, ехал парень на печи. Прокатился по деревне и женился на царевне (Емеля)
- У Аленушки - сестрицы унесли братишку птицы. Высоко они летят, далеко они глядят (гуси-лебеди)
- Был друг у Ивана немного горбатым, но сделал счастливым его и богатым (конек-горбунок)
- Эта скатерть знаменита тем, что кормит всех досыта. Что сама собой она вкусных кушаний полна (скатерть самобранка)
- Убежали от грязнули чашки, ложки и кастрюли. Ищет их она, зовет и в дороге слезы льет (бабушка Федора)
- Сладких ягод аромат заманил ту птицу в сад. Перья светятся огнем, и светло в ночи, как днем (жар-птица)

##### **2. «Цветочная поляна»**

На полу цветы из бумаги. Ребёнок бежит с корзинкой и срывает 1 цветок, кладёт в корзинку и бежит назад к команде и передаёт корзинку другому и т.д.

##### **3. «Бабаёшкина метла»**

Участник команды садится на метлу и бежит до стула оббегает его и бежит назад к команде.

##### **4. «Яблочко»**

Перенести в ложке яблоко из одной корзинки в другую.

##### **5. «Канатоходцы»**

Пройти по скакалке, лежащей на полу.

## **6. «Золушка»**

Натянута верёвка рядом таз с вещами и прищепками. Надо повесить бельё.

## **7. Конкурс капитанов**

Кто дольше прокрутит обруч.

## **8. Сказочные вопросы**

1. Назовите имя первой женщины -лётчика? (Баба Яга)
2. Как называется аппарат Бабы Яги? (Ступа)
3. Назовите лучшего друга Бабы Яги. (Кощей Бессмертный)
4. Как зовут мужчину, который очень любит зиму? (Дед Мороз)
5. Что произойдёт с вороной, когда ей исполнится 7 лет? (Пойдёт 8-й).
6. По чему деревенские ребята ходят босиком? (По земле).
7. Шли два человека и разговаривали. «Она белая», — говорит один. «Нет черная», — говорит другой. «У меня есть еще и красная», — говорит первый. О чем идет разговор?(О смородине).

## **9. «Каракатица»**

Передвижение на руках и ногах вперёд ногами.

## **10. «Сиамские близнецы»**

## **11. «Сороконожки»**

## **12. «Репка»**

На стуле сидит репка. Дед бежит до репки оббегает её и бежит за бабкой. Бегут вдвоём и т.д.

### **Сказочный чемпионат**

**Цель мероприятия:** использование упражнений сказочного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Конкурс «Конёк- горбунок»**

Мяч, стул. Положить мяч на спину (горб), согнуться и, придерживая во время скачки мяч руками, преодолеть препятствие в виде табурета: взобраться на него, соскочить и затем продолжить путь до финиша.

#### **2. Конкурс «Кот в сапогах»**

Сапоги большого размера, шляпа, куклы. Каждый участник надевает сапоги и шляпу, бежит до финиша. По пути кланяется перед куклами, снимая шляпу.

#### **3. Конкурс «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Первый (лиса) сгибает ногу в колене, второму(коту) завязываются глаза. Они обнимаются и бегут до финиша и обратно.

#### **4. Конкурс «Змей Горыныч»**

Участвуют по 3 человека. Средний кладёт руки на пояс товарищам, а свои ноги ставит на их ноги. Получается 4 ноги. Таким образом они идут до финиша и машут руками (крыльями).

#### **5. Конкурс «Баба-Яга»**

Ведро, швабра. Участник ставит одну ногу в ведро и держит его за ручку, а в другой руке держит швабру. Двигается до финиша и обратно.

#### **6. Конкурс «Доктор Айболит»**

Вёдра, кегли -«градусники». Первый берёт ведро с «градусниками», бежит до финиша, где сидят несколько ребят. Ставит им «градусники» и возвращается назад. Второй забирает «градусники» и бежит обратно.

#### **7. Конкурс «Золушка»**

Вёдра, веники, совки, кубики. «Мачехи» разбрасывает «мусор» - кубики, а «Золушки»должны собрать кубики с помощью совка и веника.

#### **8. Конкурс «Барон Мюнхаузен»**

Мяч. Участник зажимает мяч между колен, бежит до финиша и обратно.

#### **9. Конкурс «Аленький цветочек»**

Подносы, «яблочки»- небольшие мячики, кегли. Ребёнок берёт поднос с «яблочками», бежит до финиша, стараясь не задеть кегли, расставленные в шахматном порядке.

### **«Весёлые старты» 2**

#### **Цели и задачи:**

- активизировать двигательную деятельность детей посредством эстафет;
- организовать здоровый отдых детей;
- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Ход мероприятия**

Ведущий: Пусть стать чемпионом,  
Борьбой закалённым –  
Задача совсем не проста!  
Но стать просто ловким,  
Набраться сноровки,  
Но просто здоровым стать –  
Красота!

У всех – это спорт.

Успех – это спорт.

И смех – это спорт.

И самый отличный курорт –

Это спорт, спорт, спорт!

### **Эстафета «Прыжки на скакалке»**

Участники по одному прыгают на скакалке до финиша, оббегают финишный элемент и, также прыгая, возвращаются к команде, передают скакалку следующему игроку и т.д.

### **Эстафета «Собери пазл»**

На расстоянии 5-6 метров от каждой команды находятся разрезанные картинки о спорте. Задача участников – допрыгать на одной ноге до картинке своей команды, взять одну карточку, вернуться обратно. Так должен проскакать каждый участник. Остальные члены команды собирают пазл. Побеждает команда, которая правильно быстрее всех собрала пазл.

### **Картинки:**

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Береги здоровье смолоду.
- Здоровым будешь – всё добудешь.
- Здоровым быть здорово.
- Здоровье дороже денег.

### **Эстафета «Ядро»**

Участники по очереди зажимают мяч между колен, добегают до стула, подбрасывают и ловят мяч, при этом кричат: «Ядро» - и,

также зажав мяч между коленями, возвращаются к команде, передают мяч следующему игроку и т.д.

### **Конкурс «Рисовальщик»**

Надо нарисовать здорового, сильного, мускулистого человека. Задача непростая, и для этого нужно распределить обязанности: кто будет рисовать голову, лицо, ноги, руки, туловище. Один участник команды бежит к листу бумаги и рисует что-то одно, возвращается и передаёт другому и т.д.

### **Конкурс капитанов - «Амреслинг»**

Два мальчика, взявшись правыми руками, сидят лицом к лицу за столом. Не отрывая локти от поверхности, пытаются коснуться тыльной стороной руки противника поверхности стола. Чья рука сверху, тот и выиграл.

### **Эстафета «Разведчик»**

Каждый член команды должен одеть мундир, лыжи и взять мешок, добежать до стула на котором лежит воздушный шарик взять его положить в мешок и отнести следующему игроку, который относит шарик на место и т.д.

### **Эстафета «Водоносы»**

Команда вытягивается на ширину рук. В начале стоит ведро с водой, а в конце пустое. Надо передавая друг другу стакан с водой перелить воду из одного ведра в другое. Кто быстрее.

### **Конкурс «Перетягивание каната»**

Команды встают по обе стороны каната, середина контролируется ведущим. По свистку команды тянут канат в свою сторону. Победителем является тот, кто перетянет соперника через контрольную черту.

### **Подведение итогов. Награждение.**

## Весёлые старты 3

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развитие физических качеств,
- активизация двигательной активности,
- организация активного отдыха и содействие установлению хорошего настроения.

### **1. Эстафета “Цветик-семицветик”.**

Инвентарь: 10 лепестков разного цвета, 1 сердцевина (мяч), 2 конуса для ориентира (для одной команды).

По команде первый участник добегают до лепестков и берёт один, добегая до мяча, кладёт его в виде лепестка и передаёт эстафету 2 игроку. Тот, пробегая мимо цветка, смотрит какого цвета лепестка нет и, добегая до них, берёт нужного цвета лепесток, добегают до мяча и кладёт лепесток и т. д. Лепестки одинакового цвета брать нельзя. Нарушивших, правила возвращают за лепестком нужного цвета.

### **2. Эстафета “Круговая порука”.**

Инвентарь: 10 гимнастических палок (для одной команды).

В кругу стоит вся команда вполборота к центру круга. В правой руке у участника – гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впереди стоящего. Тот, кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды 10 попыток. Побеждает та команда, у которой больше осталось игроков в круге.

### **3. Эстафета: “Сладкая жизнь”.**

Инвентарь: 1 стул, миска с мукой, 10 конфет (для одной команды).

Игрок, добежав до стула с миской, в которой находятся 10 конфет не помогая себе руками, должен взять в рот 1 конфету, после чего возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

### **4. Эстафета “Хапуга”**

Инвентарь: 1 стул, волейбольные мячи (для одной команды).

Капитан команды, стоя на стуле, ловит мячи от ведущего.

Выигрывает тот, кто больше удержит мячей, стоя на стуле.

### **5. Эстафета “ТУРСПРИНТ”.**

Инвентарь: 4 обруча, 2 конуса для ориентира, 1 длинная скакалка (для одной команды).

Участники команд выстраиваются в колонну по одному. По сигналу команда начинает движение вперед, пролезая змейкой через обручи, которые держат вертикально в руках помощников, стоя боком по направлению движения. Не отпуская скакалку из рук, пробежав, таким образом, до ориентира, участники огибают его и возвращаются назад таким же способом. Выигрывает команда, которая первая пересекла финишную прямую. Если во время движения хотя бы один из участников отпустит скакалку, команде присуждается штрафной бал.

#### **6. Эстафета “Длинная скакалка”.**

Инвентарь: 1 длинная скакалка, 2 помощника (для одной команды).

Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям площадки.

Сначала прыгает один участник, к нему по очереди присоединяются ещё 5 участников. В случае ошибки эстафета прекращается. Каждой команде даётся 2 попытки.

#### **7. Эстафета “Хлопушка”.**

Инвентарь: 1 стул, 10 воздушных шариков (для одной команды).

Добежать до стула, на котором лежит воздушный шарик. Сесть на него так, чтобы он взорвался. Затем добежать до своей команда и передать эстафету и т.д.

#### **8. Эстафета “В обруч с головой”.**

Инвентарь: 1 обруч, 2 помощника (для одной команды).

Двое взрослых стоят напротив друг друга на расстоянии 10м и катят друг другу обруч, сквозь этот катящийся обруч должен пробежать каждый участник команды. Выигрывает та команда, которая чисто прошла сквозь обруч. (4 участника)

#### **9. Эстафета “Гонки с мячом”. (Встречная эстафета).**

Инвентарь: 1 волейбольный мяч, 2 кону (для одной команды).

На одной стороне выстраиваются девочки в колонну по двое, на противоположной – мальчики, в колонну по двое. По сигналу две девочки, держа мяч двумя руками у груди, начинают бег вперед приставным шагом. Добежав до колонны мальчиков, они передают мяч и уходят в конец колонны. Два мальчика в свою очередь, держа мяч одной рукой у груди начинают приставными шагами возвращаться к колонне девочек. Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

## **10. Эстафета “ Не урони” (встречная).**

Инвентарь: 1 волейбольный мяч, 2 конуса (для одной команды).

Построение как и в предыдущей эстафете. Девочки, зажав мяч между ног, должны пропрыгать до мальчиков, а мальчики, опираясь на ноги и руки (лицом вверх) должны прогнать мяч ногами до девочек.

## **Весёлые старты 4**

### **Цели и задачи.**

1. Воспитание интереса к участию в спортивных мероприятиях.
2. Укрепление уверенности детей в своих силах, знаниях и умениях.
3. Пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к занятиям физической культурой.

### **Ход мероприятия**

#### **1 эстафета “Разминка”.**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

#### **2 эстафета “Перекасти поле”.**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

#### **3 эстафета “Восьмёрка”**

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 чел.), затем добавляется ещё по 1 человеку и упражнение снова повторяется (в обруче 4 чел.).

#### **4 эстафета “Биатлон”**

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки, “выстрелить” приготовленным “оружием” в воздушный шар и вернуться обратно. Каждое попадание – 1 очко.

#### **5 эстафета “Дружба”**

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

### **6 эстафета “Посиделки”**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

### **7 эстафета «Сбор мусора»**

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

### **8 эстафета «За продуктами»**

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”. Перепрыгнув через 2 барьера, добегает до тумбы, кладёт в сумку 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

### **9 эстафета «На ковре-самолёте»**

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В лапках добежать до ограничительного знака, снять лапы, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и лапы, бежать обратно.

### **10 эстафета «Праздничная»**

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово. И использованные слова: СЧАСТЬЕ! КРАСОТА! ВЕСЕЛЬЕ!

## **«Весёлые старты»5**

### **Цели и задачи.**

1. Воспитание интереса к участию в спортивных мероприятиях.
2. Укрепление уверенности детей в своих силах, знаниях и умениях.

3. Пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к занятиям физической культурой.

### **Ход мероприятия**

**1. Передать шарик сверху, назад между ног.**

**2. Пронести шарик на ракетке**

**3. «Самый быстрый»**

По 1 человеку от команды – к ноге привязывается шарик. Кто быстрее лопнет шарик у соперника.

**4. «Пингвин»**

Мяч зажать внизу ногами и передвигаться, как пингвин.

**5. «Ракета»**

Детям выдаются шарики, которые предстоит надуть. Все становятся в линию и надувают шарики. По сигналу отпускают шарики, которые летят, выпуская воздух и тарахтя. Победитель тот, чей шарик улетел дальше всех.

**6. Мяч между колен, допрыгать до обруча взять кеглю и отдать следующему.**

**7. Рисовалка - Кто быстрее?**

Лист бумаги – за 1 минуту нарисовать как можно больше шариков.

**8. «Первооткрыватели»**

Надуть шарик и заселить её человечками.

**9. «Гусеница»**

**10. «Танцевальный марафон»**

Шарик – танцуем (шарик между лбами, спинами, животами раздавить шарик)

### **«Весёлые старты - спортивные девчонки»**

**Цель мероприятия:** использование упражнений соревновательного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

### **Ход праздника**

**Учитель:** Сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. он посвящается женскому дню 8 Марта!

С душистой веточкой сирени  
Весна приходит в каждый дом,  
От всей души Вас поздравляем  
С Международным Женским днём!

Самый милый, славный праздник уже в пути, а я прошу наших участниц в этот зал пройти (в зал входят участники команд, выстраиваются напротив зрителей и жюри).

Сегодня наши участницы докажут какие они славные, милые, сильные и красивые. Позвольте представить участников команд наших соревнований (представление команд)

Итак, с командами познакомились, напутствие услышали – пора начинать соревнование! Команды пройдите к стартовой площадке.

### **1 эстафета**

*«Разминка»:* Добежать до середины зала, пролезть в дугу, добежать до ориентира и бегом вернуться обратно.

### **2 эстафета**

*«Перекасти поле»:* Участник бежит спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ориентира и обратно.

### **3 эстафета**

*Эстафета с мячами:* Первые номера ведут баскетбольные мячи (до ориентира). На обратном пути, не дойдя 3 м до своих команд, они передают мячи двумя руками от груди вторым номерам и становятся в конец колонны.

### **4 эстафета**

*«Бег со скакалкой»:* Каждая из команды, прыгает через скакалку и обратно. Затем передаёт скакалку следующей участнице и так далее до победы.

### **5 эстафета**

*«Кто быстрее?»:* По одному человеку от каждой команды по очереди прыгают на двух ногах до обруча, пролазят через него и бегут обратно.

*Конкурс загадок.*

### **6 эстафета**

*«Полоса препятствий»*

- Бег «змейкой» (4 колпачка)
- Проползти через обруч (2 обруча)
- Прыжки через набивные мячи (набивные мячи 4)

### **7 эстафета**

**«Кто первый»:** Первые номера с флажком в руке бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются к своим командам, где передают флажки вторым номерам (можно передавать любой предмет).

### **Подведение итогов.**

### **Вручение грамот, призов.**

Всем спасибо за внимание  
 За задор и звонкий смех.  
 За огонь соревнования  
 Обеспечивай успех.  
 Вот настал момент прощанья,  
 Будет краткой наша речь.  
 Говорим всем – до свиданья,  
 До счастливых новых встреч!

### **«Спортивная тянучка»**

#### **Ход мероприятия**

1. Тянуть канат
2. Тянуть скакалку «Кто быстрее»
3. Тянуть газету
4. Тянуть мяч
5. Тянуть репку
6. Перенести мяч с помощью 2-х палок
7. Перетащить как паук мяч
8. Перетягивание каната

### **«Коробочные встречи»**

1. Пронести коробок, положив его на макушку головы.
2. Пронести коробок, положив его на плечо как погон.

3. Пронести коробок, поставив его торцом на сжатый кулак.
4. Пронести коробок, положив его на спину в районе поясницы.
5. Пронести коробок, положив его на ногу в районе подъёма стопы.
6. Пронести коробок, прижав его подбородком к шее(торцом).
7. Пронести коробок, нацепив его на нос.
8. Пронести коробок, защемив его на мочке уха.
9. Положить коробок на пол и дуть на него.
10. Передать коробок друг другу носом.

### **«Вперёд, девчонки!»**

**Цель:** содействие организации здорового и содержательного досуга воспитанников.

**Задачи:**

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями,
- пропаганда здорового образа жизни,
- развитие физических способностей учащихся.

### **Ход мероприятия**

**1. «Картошка в ложке»**

Переносить картошку в ложке по одному

**2. «Яблочный оттиск»**

**3. «Золушка»**

Перебрать крупу.

**4. «Попади в корзину»**

2 ведра, шишки. Надо попасть в ведро

**5. «Мешок»**

В мешке лежат мячи. Нужно как можно быстрее добежать до цели и вернуться назад.

**6. «Официантка»**

В одной руке баскетбольный мяч, в другой тарелка с яйцом.  
Добежать до цели и вернуться назад.

**7. «Открытка»**

В обруче разрезанная открытка. Кто быстрее соберёт?

**8. «Гнездо»**

В тазу плавают пробки. Бегут с ложкой и вытаскивают по 1 пробке ложкой .

**9. «Меню»**

Составить меню из 3-х блюд на букву «с» и «б»

**10. Канат.**

**«Вперёд, девчонки!» 2**

**Цель:** содействие организации здорового и содержательного досуга воспитанников.

**Задачи:**

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями,
- пропаганда здорового образа жизни,
- развитие физических способностей детей.

**Ход мероприятия**

**1. «Сиамские близнецы»**

**2. «Донеси лист бумаги»**

На ладонь кладут лист бумаги и бегут, стараясь не уронить его.

**3. Угадай сказку.**

**4. «Гонки на метле» (швабре)**

**5. Игра на внимательность**

Красный кружок – топаем ногами

Жёлтый кружок – хлопаем в ладоши

Синий кружок – кричим «Ура!»

**6. Эстафета-рисунок**

По одному подбегаем к листу бумаги и рисуем Бабу-Ягу.

## **7. Эстафета «Ядро Мюнхаузена»**

Зажимают мяч между колен, добегают до стула, подбрасывают мяч и кричат «Я барон Мюнхаузен»

## **8. Эстафета «Мачеха и Золушка»**

1-й бежит раскидывает мусор из ведра, 2-й собирает в ведро и т.д.

## **9. «Собери пословицу»**

В здоровом теле – здоровый дух.

Береги здоровье с молодости.

Здоровым быть здорово.

Здоровье дороже денег.

## **10. Бег с книгой на голове.**

**11.«Змейка»** Бегут всей командой между кеглями.

## **«Вперёд, мальчишки!»**

### **Цели и задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни,
- повышение активности детей,
- укрепление здоровья детей,
- проявление личностных качеств в быстроте и смекалке, ловкости, силе, выносливости,
- создание атмосферы незабываемого общения.

### **Ход мероприятия**

Армия - это, прежде всего школа жизни, где мальчишки превращаются в мужчин.

#### **1.«Военные загадки»**

Чудо-птица, алый хвост,

Полетела в стаю звёзд.      *(Ракета)*

Даже под полярным дном

Может плавать этот дом.      *(Подводная лодка)*

Тучек нет на горизонте,  
Вдруг раскрылся в небе зонтик,  
Через несколько минут,  
Опустился...      *(Парашиют)*

Летит ворон, весь окован,  
Кого клюнет, тому смерть.      *(Пуля)*  
Летит, воеет,  
Упал, землю роет.      *(Бомба, снаряд)*

Крышкой закрыта, в землю зарыта,  
Ждёт, поджидает, фрица-бандита.      *(Мина)*

Воробей улетел -  
Гнездо осталось.      *(Пуля)*

## **2.«Молодец – удалец»**

2 гимнастических мата, в 3-х метрах барьер. Мальчики ползут по –  
пластунски, прыгают через барьер.

## **3.«Командные манёвры»**

### **4.«Минное поле»**

### **5.«Сила рыцаря»**

Отжимание от пола. Кто дольше?

### **6.«На море качке»**

Стоят на пластиковой бутылке с водой .

### **7.«Сильные и быстрые ноги»**

Прыжки на одной ноге, держать сбоку длинную палку

### **8.«Ядро»**

Катить мяч палкой.

### **9.«Собери пословицу»**

Если армия сильна, непобедима и страна.

Без смелости не возъмёшь и крепости.

Один в поле не воин.

Один за всех и все за одного.

### **10.«Достань конфету»**

На стуле чашка с мукой, а в ней конфеты. Нужно без рук достать конфету и передать эстафету другому.

### **11.«Тыква»**

Обручем катим баскетбольный мяч.

### **12. Перетягивание каната.**

## **Весёлые эстафеты «День здоровья»**

### **1.Конкурсы- эстафеты**

- бег со стаканом воды
- бег с книгой на голове
- бег, прыгая на скакалке
- бег – 1 нога в ведре

### **2. «Наездники»**

**3. «Не урони»** В одной руке ракетка с мячом бежит до обруча поднимает , одевает его на себя сверху вниз, не уронив мяч.

### **4.«Носильщики»**

2 мяча в руках, 1 между коленок

### **5.Комбинированная эстафета**

- 1бежит в обруче
- 2 несёт волейбольный мяч
- 3 прыгает в полуприсяде
- 4катят обруч по очереди
- 5 бег в «уздечке»

## **6. Конкурс «Силачей»**

Кто больше всех поднимет ведро с водой

## **7. «Крокодильчик»**

Между детьми находятся мячи, все вместе обходят кегли и возвращаются назад.

## **Шаробумс**

### **(конкурсы с воздушными шарами)**

**1 конкурс** - пронести шарик на голове

**2 конкурс** – бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.

**3 конкурс** – нести 2 шарика, прижав их, друг к другу, между ладонями.

**4 конкурс** – гнать шарик по полу, обгибая расставленные змейкой кегли

**5 конкурс** – пройти быстро дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к ноге.

**6 конкурс** – нести шарик на ракетке или в большой ложке.

**7 конкурс** – зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.

**8 конкурс** – «Танец с шарами»

Дети разбиваются на пары. Звучит музыка. Пары танцуют, между животами - воздушный шарик. По сигналу ведущего каждая пара пытается раздавить шарик своими животами.

**9. конкурс** – «Шарик – весельчак»

Нарисовать фломастером на воздушном шаре самую приветливую, смешную рожицу.

**10 конкурс** – «Толкание ядра»- каждой команде вручается воздушный шарик. По сигналу ведущего первые игроки толкают

шар, так, как толкают его атлеты. Вторые принимают эстафету и толкают шарик с места его приземления. Выигрывает та команда, которая дальше всех уйдёт с шариком.

### **11 конкурс – «Ракета»**

Детям выдаются шарики, которые предстоит надуть. Все становятся в линию и надувают шарики. По сигналу отпускают шарики, которые летят, выпуская воздух и тарахтя. Победитель тот, чей шарик улетел дальше всех.

### **12 конкурс – «Шар - гигант»**

По 2 человека от команды – предлагается надуть воздушный шарик. У кого получится самый большой тот победитель.

### **13 конкурс – «Аэробол»**

По 3 человека от команды. Раздаются шары разного цвета. Кто дольше удержит щелчками свой шарик в воздухе.

### **14 конкурс – «Змейка»**

Расставляются кегли, первому участнику даётся тарелка с шариком. По сигналу он бежит между кеглями до финиша и обратно.

### **15 конкурс – «Сороконожка»**

Встаёт вся команда между животом и спиной зажат шарик. Команда движется между кеглями, стараясь не уронить шарики на пол.

### **16 конкурс – «Бамс»**

В конце зала лежат шары. Ребёнок бежит, выбирает шарик, садится и старается его лопнуть.

## **Олимпийские старты**

### **Цели и задачи:**

- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества;

- прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Ход мероприятия**

- Добрый день, дорогие ребята! Добрый день, уважаемые родители и гости!

- На старт вышли самые стойкие и быстрые, самые ловкие и выносливые.

Именно они будут бороться за звание победителей в различных видах спорта.

**1.Эстафета Олимпийского огня.** Бег с флажком в руках, до фишки и обратно.

**2.Олимпийские кольца.** По сигналу "Марш!" первые номера оббегают фишку, берут лежащий рядом с фишкой обруч, возвращаются к команде, передают эстафету вторым номерам. Затем вторые номера бегут к фишкам, берут обручи, возвращаются к команде. Когда все участники соберутся на контрольной линии, команда составляет из пяти обручей олимпийский символ. Учитывается не только быстрота выполнения задания, но и правильность составления символики.

- И так, вот у нас с вами получился символ Олимпийских игр - переплетенные Олимпийские кольца, которые символизируют также дружбу и сплоченность народов этих материков.

**3.Эстафета "Окольцованные"**

По длине дистанции разложены по три обруча. Первый участник подбегает к первому обручу и одевает его через голову на себя, кладет на место, подбегает к следующему обручу и проделывает то же самое, оббегают ориентир на конце дистанции и возвращается назад по прямой без задания.

**4.Олимпийский флаг.**

Первые номера бегут до разворотного флажка, оббегают его, потом возвращаются к своей команде и вместе со вторыми номерами, взявшись за руки, добегают до разворотного флажка. Первые номера остаются там, а вторые бегут за третьими и т.д. Команда, которая первой соберется у своего флажка, получает право поднять олимпийский флаг под музыку (используется гимн на поднятие флага).

**5.Эстафета "Быстрее, выше, сильнее!"**

По команде бегом до барьера, перепрыгнув через препятствие, добежать до обруча, в котором находится набивной мяч. С набивным мячом, держа его на вытянутых руках, выполнить три приседания, положить мяч, бежать к команде.

- А теперь мы проведем самое любимое и захватывающее зрелище Олимпийских игр древности:

### **6.Эстафета "Гонки на колесницах"**

Участники становятся в пары, первый "лошадь", второй "наездник". На "лошадь" одета узда (скакалка), сзади "наездник", который держит его за вожжи. Движение по прямой в парах бегом до ориентира и обратно, передать вожжи и эстафету следующей паре.

**7.Хоккей с мячом.** Гимнастической палочкой волейбольный мяч до стойки, между фишек, обратно бегом.

**8.Биатлон.** В валенках, с маленьким мячом в руках дойти до контрольной линии, выполнить бросок мячом в цель (3 попытки), при попадании обратно к команде, при не попадании – штрафной круг, вокруг своей команды.

Праздник веселый удался на славу  
Я думаю, всем он пришелся по нраву.  
Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,  
Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

### **«Зоологические забеги»**

спортивно-познавательные эстафеты

**Цель:** Обобщить и расширить знания учащихся по окружающему миру путём вовлечения в спортивные состязания.

**Задачи:** 1. Развитие у детей силы, ловкости, быстроты, внимания, интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;  
2. Повышение познавательного интереса к животному миру, воспитание бережного отношения к природе;

### **Ход мероприятия:**

«Быстрого и ловкого болезнь не догонит» - так гласит народная мудрость. Вот и мы сегодня посоревнуемся в быстроте и ловкости, проведём «Зоологические забеги». Зоология – наука о животных. Мир животных богат и разнообразен. Наблюдают ли братья наши меньшие за нами и подражают ли нам, мы не знаем. Но мы способны наблюдать за ними и подражать им. И сегодня мы этим и займёмся.

## ***I. Упражнение «В клетке»***

Дети встают в обручи.

- Давайте представим, что вы – лесные жители: птички, звери, насекомые...

- Попорхайте, как это делают бабочки;
- Полетайте, как птицы;
- Попрыгайте, как лягушки;
- Порезвитесь, как зайчики.

- Ребята, как вы думаете, где лучше находиться животным: в клетке или на воле? Конечно, на воле!

- Для того чтобы больше узнать о животных мира, научиться замечать их повадки, нужно разделиться на две команды для проведения зоологических эстафет.

## ***II. Эстафеты***

### **1. «Пингвины»**

**Задание.** Потребуется лишь 2 теннисных мяча. Задача участника: зажав теннисный мяч на уровне колен, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, как пингвин. Чья команда быстрее?

### **2. «Гусеница»**

**Задание.** Для того чтобы превратиться в гусеницу, нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отрываясь друг от друга и не вставая, пройти дистанцию всем вместе. Чья гусеница быстрее?

### **3. «Зайцы»**

**Задание.** На линии движения устанавливаются 3-4 стула - это «деревья». Участники должны передвигаться, подражая бегу зайца. Руки - это передние лапы, ноги - задние. Продвигаясь вперед, участник должен опираться на руки, отталкиваясь от пола ногами. Не забывайте, что нужно петлять, то есть огибать каждый стул «деревно». Какая команда быстрее?

### **4. «Рак»**

**Задание.** Игрок бежит задом наперёд. Каждый участник проделывает то же самое. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **5. «Лягушка»**

**Задание.** Игрок бежит, неся перед собою стакан с водою, стараясь не пролить. Передаёт следующему. Чья команда быстрее?

### **6. «Верблюды»**

**Задание.** Каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине между лопатками спичечный коробок, стараясь его не уронить. Чья команда быстрее?

#### **7. «Змеи»**

**Задание.** Дети встают друг за другом, держась за плечи стоящего впереди. Для каждой команды на полу расставляются кегли. Задача команд – обежать все кегли, не расцепившись. Чья команда быстрее?

#### **8. «Обезьяны»**

**Задание.** Игрок добегают до стены, подпрыгивает и касается рукой фигуры банана. Передаёт эстафету следующему. Чья команда быстрее?

#### **9. «Медведи».**

**Задание:** Участники встают на руки и на ноги. Передвигаться нужно, ставя одновременно левую руки и левую ногу, затем правую руку и правую ногу, как бы переваливаясь с одного бока на другой.

### ***III. Подведение итогов. Заключение.***

## **Игра по станциям «День здоровья»**

### **Станция «Эрудит»**

#### «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1.Если дружен ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
Ты будешь в холод или зной –  
Выносливым и ловким! (*спорт*)

2. Сто веселых упражнений  
Со скакалкой и мячом,  
Будешь делать их без лени -  
Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).  
Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,  
А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,  
А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,  
От меня он ускакал.  
Хоть надут он всегда,  
С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных коня,  
Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (*коньки*).

7. Оно важно для человека,  
С ним проживешь не меньше века.  
И не узнаешь никогда,  
Кто такие доктора (*здоровье*).

8. Для здоровья очень важен  
И прибавляет сил.  
Он бывает сладкий даже  
И всем необходим (*сон*).

9. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги,  
И бегут два колеса (*велосипед*).

10. Бывает яблочный, фруктовый,  
А также ягодно-сливовый.  
Полезен очень по утрам,  
Здоровым быть поможет нам (*сок*)

### **Станция «Спорт – это здорово!»**

**«Башня».** Участникам необходимо построить башню из кубиков.  
Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до

линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.

**«Пингвины».** Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

**«Шарик на ракетке».** Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику. Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.

**«Гусек».** Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. Это испытание на время, т.е. чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.

### **Станция «Творческая».**

Собрать пазлы «Сказка»; нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»);

### **Станция «Песенная».**

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (количество спетых песен – количество баллов).

### **Станция «Физминутка».**

Утренняя зарядка “Делай как Я”.

### **Станция «Знание - сила»**

#### **«Полезно - вредно»**

Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку. (За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.  
-Смотреть близко телевизор.  
+Промывать по утрам глаза.  
-Тереть глаза грязными руками.  
+Читать при хорошем освещении.  
-Часто есть сладкое.  
+Кушать фрукты и овощи.  
-Грызть ручки и карандаши.  
+Закаляться.  
+Гулять на свежем воздухе.  
-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.  
+Помогать по дому.  
-Грызть ногти.  
+Кататься на лыжах.  
+Делать зарядку  
+Принимать душ  
+Завтракать по утрам  
-Работать за компьютером  
+Заниматься спортом  
Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**Станция «Игровой марафон»**

1. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – \_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

2. А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

### **Станция «Меткий».**

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику даётся 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

### **Станция «Рука друга»**

Перед командами на полу раскладываются листы (ставят кегли). Участники команд встают в затылок друг другу, руки кладут на плечи впереди стоящему. Глаза у всех, кроме последнего участника, завязаны. Команде нужно дойти до противоположной стены, обходя «опасные ситуации», и встать на лист ватмана, на котором написано «Здоровый образ жизни».

Движением команды руководит последний участник: хлопки по плечу правой рукой означают поворот направо, левой рукой - поворот налево, обеими руками - вперед, руки убраны 1 с плеч -



Тигр. Царь джунглей я ,суровый, сильный зверь.

Ты красоте моей не верь!

Соболь. Я пушистый соболёк, очень ценный я зверек.

И поймать меня непросто, ведь я маленького роста.

Медведь. Я мишка косолапый, я сладости люблю,

в игре я выступаю: я сладкий приз хочу!

Волк. У меня такой обычай: всюду бегать за добычей.

Бегать я умею ловко, не нужна мне тренировка.

Ласка. Хотя я и ласка, но подходи ко мне с опаской.

Куница. Рыщет по лесу куница, ищет, чем ей поживиться,

«Травоядного» б поймала, ох, бока бы обломала.

Рысь. Выйдет к вам молодая рысь, «травоядным» крикнет: «Брысь!

Вам победы не видать, стоит силы надрывать»?

Пума. Я прыгать лучше всех могу, и в конкурсе я это докажу.

Держитесь дальше от меня, ведь хищник настоящий я.

Лев. В мире животных я самый значительный -

это и сила и нрав мой решительный.

Лиса. Я лиса - красна лиса, обежала все леса,

километры намотала и нисколько не устала.

**Ведущий.** Все мы теперь знакомы с командами. Сейчас я представлю членов жюри, которые будут наблюдать за действиями «травоядных» и «хищников».

*(Представление жюри.)*

**Ведущий.** Система судейства проста: за победу команда «травоядных» будет получать сочный «банан», а команда «хищников» - лакомую «косточку». У каждой команды есть корзина, куда будут складываться добытые трофеи. В конце конкурса мы подсчитаем «добычу» каждой команды и выявим победителя.

Говорят, что «хищники» и «травоядные» - ловкие и смелые. Ведь они сами добывают себе пищу. Вот и посмотрим, как они достанут яйца из гнезда.

### **Задание 1. «Гнездо»**

Два таза с водой. В них плавают по 10 пластмассовых (из «киндер сюрприза») яйца. Тазы стоят на середине зала на столе. На стульях рядом со стартом стоят тарелки, в них по 10 ложек. Нужно взять

ложку зубами, добежать до таза, выловить яйцо, бегом принести его в ложку и положить в тарелку. Так выполняет задание каждый участник.

### **Задание 2. «Вода»**

Три пластмассовые бутылки – одну зажать между ног, две другие держать в руках, прыгая на обеих ногах до стойки и обратно, передать следующему участнику.

### **Задание 3. «Мешок»**

В мешке лежат 5 баскетбольных мячей, мешок завязан. Бежать бегом с мешком за спиной до стойки и обратно.

### **Задание 4. «Конкурс капитанов»**

Капитан каждой команды стоит с сачком в середине зала. В 6 м. от капитанов стоят ведра, в них лежат по 10 мячей (маленьких, резиновых). Участник команды бежит к ведру, бросает один мяч в сачок капитану, бежит дальше, обегает стойку, прибегает к линии финиша и передает «эстафету» следующему участнику, касаясь его рукой. Каждый участник команды выполняет то же самое задание.

### **Задание 5. «Комбинированная эстафета»**

На пластмассовом подносе лежат 10 пластмассовых шариков. Участник с подносом в руках бежит, перешагивает через барьер, пролезает в лабиринт из трех обручей, проходит в равновесии по перевернутой скамейке, обегает стойку и в обратную сторону выполняет то же.

**Ведущий.** Пора командам сделать привал, не все же им по джунглям бегать.

Все участники эстафет садятся на импровизированные поляны: «хищники» на темную ткань, лежащую на полу, а «травоядные» на зеленую ткань, также лежащую на полу.

Ведущий проводит конкурс «Загадки» с болельщиками.

1. Скажи, какой железный мяч  
Одной рукой толкнул силач. (*Ядро*)

2. Брат не летает, летает сестра -  
Ветра быстрее, легка и остра. (*Лук и стрела*)
3. Упадет- поскачет,  
Ударишь - не плачет. (*Мяч*)
4. Один бежит - старается,  
Другой сидит - катается. (*Конь и всадник*)
5. Не кормит, не поит,  
А здоровье дарит. (*Спорт*)
6. Костыль кривой, так и рвется в бой. (*Клюшка*)  
**Ведущий.** Ребята! На привале вы отдохнули, а как вы думаете, в джунглях шары летают? В наших джунглях шары летают.

#### **Задание 6. «Шарик»**

Участник эстафеты ракеткой от бадминтона ведет надувной шарик по воздуху до стойки и обратно. Каждый участник команды выполняет то же самое задание.

#### **Задание 7. «Болото»**

Команды выстраиваются на линии «старта» и «финиша» с одинаковым количеством игроков. Встречная эстафета. Первые номера в команде, перекладывая 4 больших картонных «следа», передвигаются навстречу колонны, передают «следы» и остаются в команде. Эстафета закончится, когда команды поменяются местами.

#### **Задание 8. «Хула-хуп и колесо»**

Девочки одной рукой катят хула-хуп до поворотной стойки и обратно. Мальчики толкают поочередно то левой, то правой рукой колесо от автомобиля до стойки и обратно.

#### **Задание 9. «Препятствие»**

Участник должен пролезть в большой мешок, пришитый к обручу, затем пройти «каракатицей» до стойки, обежать стойку и в обратную сторону прыгать на одной ноге, держа другую ногу за голень.

### **Задание 10. «Скакалка»**

Участник прыгает на скакалке, сложенной вдвое, вращая скакалку под ногами. Каждый участник выполняет прыжки до стойки и обратно, передавая скакалку следующему игроку.

**Ведущий.** Вот и закончился наш конкурс. Послушаем, что скажет жюри.

Жюри показывает содержимое корзины, где лежат «кости» и «бананы».

## **Конкурс «Папа, Мама, я – спортивная семья»**

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для неформального общения детей и взрослых посредством привлечения к сотрудничеству.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Организация яркого, незабываемого праздника для родителей и детей.
2. Укрепление здоровья и физического развития детей и их родителей.
3. Укрепление традиций проведения соревнований для родителей и их детей.
4. Активизация двигательной активности.

**Ведущий.** Добрый день, уважаемые родители, дети, болельщики. Сегодня у нас праздник семьи. И мы рады приветствовать вас на спортивном празднике семейных команд.

Родители такой народ,  
На занятость спешат сослаться!  
Всем надо спортом заниматься!  
И вот, чтоб ставить всем рекорды

И о больницах забывать,  
Над взрослыми в вопросах спорта  
Решили дети шефство взять!  
Празднику спортивному рада вся семья,  
Спортивных достижений желаем вам, друзья.  
А на празднике, друзья, нам без игр никак нельзя.  
Больше страсти, больше смеха,  
Пусть всюду идет потеха!!!

А сейчас мы познакомимся с нашими участниками. Команды представляются (название, девиз).

**Ведущий.** С командами мы познакомились, а теперь познакомимся с теми, кто будет внимательно следить за вашими успехами в нашем спортивном зале. Знакомство с судейской коллегией.

### **1.КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.**

Папа переносит три баскетбольных мяча, обегая стойку. Мама ведет обручем мяч по полу, обегая стойку. Ребенок выполняет ведение баскетбольного мяча до стойки и обратно.

### **2.КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.**

Папа, зажав баскетбольный мяч между коленями, прыжками перемещается до лежащего в 15 метрах от линии старта обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме, мама прыгает до обруча. Кладет скакалку в обруч, возвращается к команде, ребенок берет скакалку в одну руку, а другой ведет мяч до финиша.

### **3 ЭСТАФЕТА**

Папа бежит, опираясь руками о скамейку, прыгает через нее, как через «козла», обегает стойку и возвращается к команде. Мама катит набивной мяч, обегает стойку и катит его к команде. Ребенок прыгает на скакалке, туда и обратно.

### **4ЭСТАФЕТА**

Папа прыгает "лягушкой" до стойки, обратно бегом, мама прыгает «зайчиком», обратно бегом, ребенок идет в одну сторону «крабиком»; в обратную сторону бежит бегом.

### **5 ЭСТАФЕТА**

Дети принимают положение упора лежа. Папы берут их за ноги. В таком положении передвигаются до стойки, папы берут мяч и обратно идут, передавая мяч под ногами, шагая выпадами. Мама выполняет ведение баскетбольного мяча туда и обратно.

### **6 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА»**

Папа переставляет деревянные «кочки», мама по ним идет до обруча, ребенок забирает «кочки» и с ними бежит к финишу.

### **7 ЭСТАФЕТА**

Шарик воздушный вести рукой до поворотной стойки и обратно.

### **8 ЭСТАФЕТА- «ПОСАДКА И СБОР ОВОЩЕЙ»**

Ребенок сажает «картошку» в лунки, мама собирает урожай, папа «сажает» картошку в одну сторону, обегает поворотную стойку и собирает урожай и лунки в ведро.

### **9 «АВТОГРАФ»**

Каждый участник по очереди бежит к столу, на нем лежит лист бумаги. Необходимо написать текст: "мама, папа, я" - пишет мама, "дружная спортивная" - пишет папа, "семья" - пишет ребенок.

### **10. «ЦЕПОЧКА»**

Встав в одну шеренгу, каждый член команды передает коробки из рук в руки по цепочке.

*Построение команд. Итоги конкурса*

