Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Жуланский детский сад «Теремок»

Кочковского района Новосибирской области

Физкультурный досуг «Быстрее, выше сильнее»

Составил:

Воспитатель

Буколова Ирина Владимировна

С. Жуланка

2019 г.

**Цель:**

-повысить интерес детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве

- Прививать любовь к спорту и физической культуре;

- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: магнитофон, секундомер, свисток, кегли, мячи, воздушные шары, обручи, 2 ведра, 2 таза, бумага А4, швабра, гимнастические палки, тазы.

**Ход**

Дети выходят и строятся на спортивной площадке детского сада.

**Педагог:** - Здравствуйте, уважаемые участники соревнований. Физкульт -привет! Очень рады видеть всех на спортивных соревнованиях! Чтобы начать соревноваться мне нужны две команды, я сейчас буду загадывать загадки, тот кто первый ответит, будет в первой команде, остальные – во второй. Итак, у нас есть две команды **«Витаминка» и «Доктор Айболит»**. Ребята, вы знаете что у каждой команды есть приветствие, вы готовы нам их сказать?

**Первый конкурс «Приветствие команд».**

Команда **«Витаминка»** К вам на встречу мы пришли.

                                    Бодрость духа и веселье

                                    Мы с собою принесли.

                                    Всё мы сможем, всё ответим

                                    Здоровей нас, нет на свете».

Команда **«Доктор Айболит»**

«Мы – «Айболиты» - друзья

                                    И проиграть нам нельзя.

                                    О здоровье всё мы знаем

                                    Первых мест не пропускаем».

**Педагог.**– Я прошу вас  всех присесть, и правила игры послушать. Задания командам буду задавать, а жюри будет баллы  выставлять (смайлики).

**Педагог:** - Ребята желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в эстафетах стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем разминку.

**Второй конкурс – разминка :  игра «Да и  Нет».**

Каша – вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен дети? (Да)  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (Нет)  
Щи – отличная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Мухоморный суп всегда –   
Это нам полезно? (Нет)  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (Да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)  
Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? (Да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)

**Третий конкурс-эстафета**

**Педагог:**    Чтоб проворным стать атлетом

                   Проведем мы эстафеты.

                   Будем бегать быстро, дружно

                  Победить нам очень нужно!

**1. На болоте.**

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через зал и вернется назад.

**2. Баба-Яга**

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

**3. Нарисуй солнышко**

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

**4.Эстафета «Извилистый бег».**

Спортивное оборудование: кегли. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

**5. Эстафета «Пройди и не урони»**

Двое детей, стоя, лицом друг к другу, без помощи рук зажимают шар между грудью и стараются пройти до кегли и вернуться обратно.

**6. Эстафета «Перенеси мяч».**

Необходимо перенести мяч из ведра в таз, с помощью стаканчика, при этом перепрыгивая через обручи.

**Четвертый конкурс** –**загадок**

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … (Велосипед)

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу… (Обруч)

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались…

(Ролики)

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (Спорт)

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам … (Гимнастика)

**Пятый конкурс *– флешмоб***

***Подвижная игра «Ты шагай, не зевай!»***

**«Ты шагай, не зевай!»**

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.  
Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.  
Поздоровайся ладошкой,  
Поздоровайся и ножкой.  
Плечиком и локотком.  
И конечно, язычком: - Здравствуй!  
Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай  
Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.  
Поздоровайся головкой.  
Как ты делаешь все ловко!  
Пальчиком и кулачком.  
И конечно, язычком: - Доброе утро!  
Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!  
Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.  
Поздоровайся макушкой.  
И своим красивым ушком,  
Спинкой, тепленьким бочком.  
И конечно, язычком - Привет!»

**Шестой конкурс «Отвечайте хором»:**

Прежде, чем советы дать отгадайте вы секреты. Я начну, а вы кончайте, хором дружно отвечайте:

• Чтоб здоровым, чистым быть – нужно руки ***(С мылом мыть)***

• Ежедневно закаляйся, водой холодной ***(Обливайся)***

• Не болеет только тот, кто здоров и любит ***(Спорт)***

• Защищаться от ангины нам помогут ***(Витамины)***

• Здоровье в порядке, спасибо ***(Зарядке)***

**Седьмой конкурс – “ Эрудит ”**

Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? *(Отправить к стоматологу)*

• Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? *(Органы зрения – глаза)*

• С помощью каких органов, мы узнаем, что нас зовут обедать? *(С помощью органов слуха – ушей)*

• По каким признакам можно определить, что человек простудился? *(Кашель, чихание, насморк, боль в горле, першение, слезотечение, высокая температура, слабость, ломота в теле)*

• По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? *(Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)*

• Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? *(Соблюдать гигиену, чистоту, часто проветривать помещение, закаляться)*

• Как правильно ухаживать за зубами? *(Чистить утром и вечером перед сном. После еды полоскать рот водой)*

• Как нужно готовиться ко сну? *(Перед сном почистить зубы, принять душ, одеть пижаму и лечь спать)*

• Как человек выражает радость? *(Улыбается, веселится, смеется)*

• Как нужно одеваться в разные времена года? (Одеваться по погоде )

• Расскажите, как надо закаляться? *(Гулять в любую погоду, не носить слишком теплой одежды, принимать душ, окатывать себя холодной водой, полоскать рот прохладной водой, делать гимнастику, спать с открытой форточкой)*

**Педагог:** А сейчас наши замечательные спортсмены совершат Круг почета.

Звучит марш. Круг почета.

**Педагог:** Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т. к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба.

**Педагог:** - Вот и заканчиваются наши соревнования. Мы благодарим очаровательные команды за активное участие. Спасибо всем, всем, кто пришел к нам с хорошим настроением и добрым отношением к детям.