Спортивное развлечение:

 «Спартакиада»

 для детей старшего дошкольного возраста

 (приобщение к здоровому образу жизни)

Цель:

создать эмоциональное настроение, повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни; активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту и ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; развивать выдержку и внимание в играх-эстафетах; вызвать желание заботиться о своем здоровье; воспитывать любовь к спорту и физической культуре;

Оборудование:

обручи, мячи, кегли, подступы, листы бумаги, две шапки и две стойки, туннель, круги из желтого картона и ленточки желтого цвета по количеству детей; видеозапись гимна Р.Ф. и поднятие флага.

Предварительная работа:

беседы о здоровом образе жизни и занятии спортом, проведение игр-эстафет; заучивание стихотворений.

Ход мероприятия

В зал под музыку входят дети, обходят за воспитателем круг, выстраиваются в одну шеренгу.

В. В зал спортивный мы спешим.

 Быть здоровыми хотим.

 Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно.

 Только надо знать,

 Как здоровым стать.

Ребята, мы знаем, что здоровье- это самое дорогое, что есть у человека. Его надо беречь и заботиться о нём с самого раннего возраста.

 Чтоб здоровье сохранит

 Организм свой укрепить

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

 Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну, а утром не лениться-

 На зарядку становиться.

 Чистить зубы, умываться

 И почаще улыбаться,

 Закаляться и тогда

 Не страшна тебе простуда.

 Кушать овощи и фрукты.

 Рыбу и морепродукты-

 Вот полезная еда

 Витаминами полна!

 На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе

 Одеваться по погоде!

 Вот вам добрые советы:

 В них запрятаны секреты.

 Чтоб здоровье сохранить-

 Научись его ценить!

В. Ребята, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение- это жизнь». Я предлагаю вам немного подвигаться, размять своё тело, ведь утро нужно начинать с зарядки.

(Звучит тревожная музыка, вбегает Простуда, останавливается посредине комнаты, оглядывает детей, принюхиваеся )

Простуда: Что за непорядок. Что за безобразие!

 Откуда здесь много детей весёлых и здоровых. Вы что не боитесь простуд и

 сквозняков!

Дети. Нет.

Простуда. Ну ничего, сейчас я это быстренько исправлю (чихает на детей)

В. Ребята, это же Простуда к нам пожаловала. (Простуде) Не трудись, Простуда, наши дети тебя не бояться.

Простуда. Это ещё почему!

В. Сейчас узнаешь. Здоровье в порядке!

 Спасибо зарядке!

Разминка «Солнышко лучистое»

Простуда. Караул! Побегу армию насморков и температур собирать! (убегает)

В. Беги-беги! Только мы не будем сидеть на месте, а проведём весёлые соревнования.

 Чтоб расти и закаляться

 Будем спортом заниматься!

 Спорт- помощник!

 Спорт- здоровье!

 Спорт- игра!

Чтобы начать нашу спартакиаду, нужно поднять флаг.

(на записи звучит Гимн Р.Ф. и поднятие флага на видео)

В. Спартакиаду считать открытой.

В. В нашем соревновании будут участвовать две команды из старшей группы «Радуга»

 Я предлагаю командам построиться.

Первая команда «Непоседы»

Наш девиз: «Мы команда хоть куда! Нас удача ждёт всегда»

Вторая команда: «Крепыши»

Наш девиз: «Мы команда крепыши-очень даже хороши»

Оценивать наше соревнование будет жюри(представление)

В. Все готовы! Тогда начинаем.

1 эстафета «Дружная команда»

Один ребенок бежит к флажку, оббегает его, добежав до команды, берёт за руку второго ребенка и бегут вместе, оббегая флажок, второй ребенок берет за руку следующего игрока и т.д. пока вся команда не соберется.

В. Для закаливания нам нужно солнце, воздух и вада.

2 эстафета «Нарисуй солнышко»

У старта у каждой команды лежат ленточки желтого цвета по количеству игроков, впереди каждой команды нам расстоянии 5-6 метров обручи. По сигналу нужно разложить ленточки по очереди вокруг обруча, нарисовав солнце.

3 эстафета «Переправа»

У каждой команды по одному обручу. Это «лодка». Командиры команд должны переправить своих членов команды с одного берега на другой. По сигналу, командир команды берет в свою «лодку» игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращается за следующим. Можно брать с собой только одного игрока.

В. Молодцы, ребята. А сейчас давайте немного отдохнем и поиграем в игру

 Игра «Да или нет»

Вас прошу я дать ответ

Это правда или нет!

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети закаляться!

Никогда чтоб не хворать нужно целый день проспать!

Если хочешь сильным быть- со спортом надобно дружить!

Хочешь сильным, крепким стать! Сосульку начинай лизать!

Ешь побольше витаминов- будешь сильным и красивым!

Каша вкусная еда-это нам полезно!

В луже грязная вода нам полезна иногда!

Съесть мешок большой конфет -это вредно, дети!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

И от этого тогда- будем мы здоровы!

4 эстафета «Дорожка препятствий»

Перешагивание по листам бумаги, как по «кочкам», пролезание в обруч, метание мешочка с песком в горизонтальную цель.

5 эстафета «Одень шапку»

По сигналу ребенок бежит к стойке, снимает с нее шапку и бежит с ней к команде. Передает шапку второму участнику. Второй участник бежит с шапкой к стойке, надевает на нее шапку и возвращается обратно. Игра продолжается.

Усложнение: к стойке продвигаться прыжками на двух ногах.

6 эстафета «Туннель»

В. Молодцы, ребята. Со всеми заданиями справились.

 Потрудились мы на славу,

 Победили вы по праву.

 Похвал достойны и награды

 И мы вручить призы вам рады!

Команды строятся для награждения.

Слово предоставляется жюри.

В. Ребята, вам понравилась спартакиада. Вы большие молодцы, сегодня вы показали свою силу, ловкость и быстроту. Любите спорт с юных лет и будите здоровы.