СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК.

Дети под музыку («Вместе весело шагать») входят в музыкальный зал (с младшей - подготовительную, группа раннего возраста на скамеечке). Строятся с двух сторон зала. Вед. Здравствуйте ребята! А как вы думаете, что означает слово «Здравствуйте»?
Дети и взрослые: Здравствуйте – это значит, что мы желаем быть здоровыми.
Вед. Быть здоровым очень важно. А как же сохранить здоровье? Надо спортом заниматься! Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

1 Ребёнок: Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок: Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ребёнок: Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок: Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ребёнок: На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ребёнок: Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить
– Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять!!! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись…

Упражнение «Мы ногами, мы руками…»

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (прыжки на двух ногах на месте)

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

Ведущий:

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься.

Закаляйся детвора,

В добрый час – Физкульт-ура!!!

Ведущий. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята к нам с вами на праздник почтальон Печкин принес посылку с письмом, давайте его прочитаем и посмотрим что там. (Чтение письма)

Вед. Ребята приступим к выполнению заданий, и попробуем открыть волшебную посылку

1 Эстафета «Скакуны» ( соревнование между группами (4 группы)

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

2 Эстафета « Снайпер» (группа раннего возраста)

(Сбить кегли при помощи мяча)

Ритмичная разминка : "У жирафов" (со всеми детьми)

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела )

3 эстафета «Без рук, без ног» (младшая и средняя группа)
(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

4 Эстафета «Переправа» (Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу. (старшая и подготовительная группа)

Ведущий: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку,
быстро делаю …. (зарядку)

2 Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна….(зарядка)

3 Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой … (велосипед)

4 Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят –нипочем –
Не угнаться за … мячом

5 Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
Там идёт игра - ...(хоккей)

Ведущий. Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья , что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

Игра «Это я, это я – это все мои друзья…» (ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием хлопают в ладоши, если не согласны, высказывают протест, топают)

Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в детский сад?
Кто любит маме «помогать»,
По дому мусор рассыпать?
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?
Кто одежду «бережет»,
Под кровать ее кладет?
Кто ложиться рано спать
В ботинках грязных на кровать?

Ведущий: Молодцы! Подходят к концу наши игры и соревнования. Объявляем последнею, общую эстафету:

Эстафета «Полоса препятствий»
(Полоса препятствий, которая состоит «мостика», «туннеля», «кочек». (скамейка, дуги, обручи) вернуться бегом к воспитателям)

Вед: Праздник веселый удался на славу.
Я думаю, всем он пришелся по нраву. Прощайте, прощайте, все счастливы будьте, Здоровы, послушны и спорт не забудьте!
Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.
Ребята, вы отлично прошли все испытания, но наш спортивный праздник подошел к концу. Мы все друг другу говорим спасибо!