Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 227»

***Цикл спортивных мероприятий***

***«Мы со спортом крепко дружим»***



Подготовила и провела:

воспитатель Ковалева Л.А..

Ярославль, 2022

**Сроки реализации:** январь – февраль 2022 г. **Участники проекта:** педагоги, дети 4-5 лет.

**Актуальность:**     Физкультурные развлечения в детском саду - это всегда зрелищные и радостные события. Их всегда ждут, к ним готовятся, и они надолго остаются в памяти у детей. Игровые развлекательные досуги и праздники наполнены веселыми, занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызывают у детей интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка.

**Цель:** Развитие мышления, воображения, целеустремленности, формирование чувства ответственности и решительности.

**Задачи:**

* Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
* Способствовать укреплению здоровья детей;
* Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
* Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
* Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

***Спортивный праздник***

***«Мы растем здоровыми»***

**Оборудование:**фрукты и овощи по количеству детей, банные принадлежности, 2 солнышка и лучики по количеству детей.

**Ход  развлечения:**

**Ведущий:**Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Давайте все дружно крикнем

Дню здоровья: "Ура! Ура! Ура!"

**Ведущий.** Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Ведущий: Р**ебята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

Ответы детей:  
1. Делать утром зарядку обязательно  
2. Мыть руки перед едой  
3. Закаляться  
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном  
5. Заниматься физкультурой и спортом.

**Ведущий:**  Здоровье - это дар, который мы с вами должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, сильными, красивыми. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?  
**Дети:** Да!  
**Ведущий:**Сегодня мы вспомним с вами всё, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.  
Утром ты зарядку делай,  
Будешь сильным ловким смелым!  
*(Под тревожную музыку «влетает»****Карлсон****держится за спину и сердце.)*  
**Ведущий:** Здравствуй Карлсон! Что с тобой? Ты здоров?  
**Карлсон:** Здравствуйте! Я к вам так торопился, что устал и заболел!  
**Ведущий**: А скажи - ка, Карлсон, что ты делаешь по утрам?  
**Карлсон:** Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.  
**Ведущий**: Расскажи, но по порядку, часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься?  
**Карлсон:** Нет! Зарядки – то ребята я не делал никогда!  
**Ведущий:** Ребята, кажется я знаю, как нам вылечить Карлсона. День нужно начинать с зарядки. Становись вместе с нами в круг.

***Игра - «Зарядка»****(движения по тексту)*

На месте дружно мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем  
Раз, два на месте стой.  
Повторяйте все за мной.  
Вверх рука и вниз рука,  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки  
Нам сегодня не до скуки.  
Вниз – хлопок,  
И вверх – хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем, будет толк,  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
Все дышите, не дышите.  
Всё в порядке отдохните.  
Тихонько руки поднимите  
Превосходно опустите.  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Встаньте прямо, улыбнитесь.  
**Карлсон:** Ох! Как хорошо то! Я чувствую прилив сил! Нужно теперь подкрепиться, съем-ка я ход – дог.  
**Ведущий**: Неправильно ты питаешься! Ребята, какую еду нужно кушать, что бы быть здоровым и сильным.  
**Дети:** Овощи и фрукты.

**Ведущий**: А теперь Карлсон мы поиграем в игру с ребятами, и ты с нами становись.  
**Ведущий**: Предлагаю поиграть в игру «Собери овощи и фрукты»

***Игра «Собери овощи и фрукты»***

*Дети встают в круг, под музыку бегут по кругу, как только музыка остановится,  дети должны взять фрукт или овощ и поднять его вверх. Повторяется 2-3 раза.*

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!  
Сейчас мы поиграем в игру, где вам  ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

***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!(Да)  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)   
**Ведущий**: Молодцы ребята! Сейчас пора богатая овощами, фруктами, ягодами. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипячёной водой, а руки мылом.  
**Карлсон:** Руки мыть?! Ещё чего! Мне и так не плохо!  
**Ведущий:** От простой воды и мыла, у микробов тают силы. Будешь мыться, умываться, зубки чистить и тогда тебя простуда не достанет никогда!  
**Ведущий:** Предлагаю следующую игру «Собери банные принадлежности»

***Игра «Собери банные принадлежности»***

*Участники строятся в 2 команды, по сигналу дети бегут к противоположной стороне и берут предметы гигиены, чья команда быстрее.)*

**Карлсон: М**олодцы! Как замечательно после водных процедур!  
Это правило я усвоил!  
**Ведущий**: Ещё одно правило! Это конечно же закаливание.  
Карлсон, а ты закаляешься?  
**Карлсон:** Закаляться? Страшно братцы! Ведь холодная вода!  
**Ведущий:** Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

***Игра «Собери солнышко»***

*Участники строятся в 2 команды, у детей в руке по лучику. По сигналу дети по очереди должны добежать до цели, положить лучик на пол около желтого кружочка и вернуться назад, передав эстафету другому. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт солнышко!)*

**Карлсон:**Молодцы ребята! Очень яркое солнышко получилось!  
**Ведущий**: Карлсон, ты запомнил основные правила здорового образа жизни?  
**Карлсон:** Запомнил! теперь я буду стараться делать всё правильно!  
**Ведущий:** А что бы ты не забыл, наши ребята споют частушки про Здоровый образ жизни.

***Исполнение частушек***

Мы зарядку начинаем,  
Потихоньку приседаем.  
Раз, два, три, раз, два, три,  
Вот теперь здоровы мы!  
  
Обливаюсь я водой,  
Летом, осенью, зимой!  
Я здоров как никогда,  
И вам советую, друзья!  
  
Летом будем загорать,  
И под солнышком лежать.  
Закаляемся мы так,  
А это не простой пустяк!  
  
Физкультуру я люблю,  
На физкультуру я хожу.  
Физкультура помогает,  
Моё здоровье защищает.

**Карлсон:** Ребята интересный праздник у вас получился, но обещайте, что и вы не забудете эти правила! Мне пора, до свидания ребята!  
Дарит ребятам фрукты.  
**Ведущий:** Мне очень радостно видеть вас, дорогие ребята, весёлыми, здоровыми, крепкими, сильными. И впредь всегда ешьте много витаминов и занимайтесь физкультурой и спортом! А в группе вас ждёт витаминный сюрприз. До свидания, друзья!

**Ведущий:** Наш спортивный праздник подошёл к концу.  
Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.  
Гуляйте на воздухе,  
Не ешьте перед сном.  
А летом спите с распахнутым окном.  
Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь  
Зимой и летом физкультурой занимайтесь!  
Быть здоровым – это так здорово!!!

***Спортивное развлечение***

***«Веселые ребята»***

**Оборудование:**

* Стойки с названиями команд
* гимнастические скамейки
* Кегли
* гимнастические палки - 2 шт
* 2 больших мяча
* корзины
* шарики
* Фонограмма

**Ход развлечения:**

*Дети под марш заходят в спортивный зал.*

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты».Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне.  Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

*Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.*

**1-ый ребенок:**

Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.

**2-ой ребенок:**

Спортивные люди – они так красивы.  
В них столько энергии, бодрости, силы.  
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?  
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

**3-ий ребенок:**

Пересилить себя и чего-то добиться,  
Это в жизни любому должно пригодиться.  
Спорт поможет любому выносливым быть.  
Силу духа способен он всем укрепить.

**Ведущий:** Участвовать в наших соревнованиях будут две команды.

А оценивать успехи наших команд будет жюри *(представление жюри).* Попросим команды занять свои места на линии старта *(команды строятся на старте).*

Чтобы добиться хороших результатов  в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – Физкульт!  
**Дети:** Привет!  
**Ведущий.** Команды обязуются соревноваться!  
**Все**: честно, по правилам!

А теперь небольшая разминка!  
***Дети исполняют ритмический танец под музыку «Танец маленьких утят».***

Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

***Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке»****(Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стайку, обратно бегом, передать эстафету следующему)*

**Ведущий:** Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

***Эстафета «Быстрые ноги»****(Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).*

**Ведущий:** А теперь немного отдохнем.

Я буду показывать вам флажки  разного цвета.  
Какого цвета этот  флажок? (Поднимаю синюю. Дети отвечают)  
Когда я подниму синию– надо хлопать, зелёную – топать, жёлтую – молчать, красную – ура кричать.

**Ведущий:** Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте*(команды строятся на старте).*Следующая эстафета с мячом.

***Эстафета с мячом.***

**-**Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч верх.

***Эстафета***«Наездники» (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, обегают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

**Ведущий:** А сейчас мы отдохнем *(дети садятся на стульчики)*. Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? *(ответы детей).* Сейчас мы это проверим *(загадывает спортивные загадки).Загадки загадываю поочередно, каждой команде.*

***Загадки:***

И мальчишки, и девчонкиОчень любят нас зимой,Режут лёд узором тонким,Не хотят идти домой.Мы изящны и легки,Мы – фигурные …(*Коньки)*

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

В этом спорте игрокиВсе ловки и высоки.Любят в мяч они игратьИ в кольцо его кидать.Мячик звонко бьет об пол,Значит, это ...*(Баскетбол)*

Здесь купаться и зимойСможем запросто с тобой.Здесь научат нас нырять.Как то место нам назвать? *(Бассейн)*

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?*(Лыжник)*

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... *(Мяч)*

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать!*(Теннис)*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте *(команды занимают места на старте).*Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».

***Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч»****(Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).*

**Ведущий:** Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».

***Эстафета «Салют»****Эстафета для капитанов. (По залу разбросаны шарики двух цветов (зеленые и красные). Перед капитанами стоит корзина определенного цвета (красная или зеленая). По сигналу капитаны собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, капитаны поднимают корзины вверх.*

**Ведущий:**Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

                    Пусть, как цветы, в краю родном

                    Растут ребята наши.

                    Пусть будут крепче с каждым днем

                    И с каждым годом краше!

*Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу.*

***Спортивный досуга «Мой веселый звонкий мяч»***

**Спортивный инвентарь:**

* Мячи большие 2шт
* мячи малые
* обручи 2 шт,
* клюшки 2шт,
* конусы - 2шт,
* мяч футбольный -1шт.

**Персонажи:** Клоун Боня и Мяч.

**Ход мероприятия:**

*Дети под музыку выходят на площадку.*  
**Клоун Боня:**  
Здравствуйте ребятишки!!!  
Девчонки и мальчишки!  
Я весёлый клоун Боня  
Никогда не знаю горя  
Я к Вам веселиться  
Вместе прыгать и резвиться!  
А еще я очень,очень люблю праздники. Вы знаете какой сегодня праздник? Нет….. Для того, чтобы узнать какой сегодня праздник отгадайте **загадку**:  
Он бывает баскетбольным,  
Волейбольным и футбольным.  
Скачет, прыгает, летает  
И усталости не знает. *(Мяч)*  
  
*Клоун Боня показывает мяч.*  
  
**Клоун Боня:** Сегодня «Праздник Мяча»! И сейчас мы с Вами отправимся в волшебную страну «Весёлых Мячей». Но туда не так-то просто попасть. Но мы ведь справимся с любыми  
испытаниями? Да!*(отвечают дети)*. Для этого мы должны превратиться в весёлые мячики.  
Повторяйте все за мной:  
Я мечтаю в мячик превратиться, но для этого нужно долго покружиться!  
Ого!!! Сколько много мячей появилось! Теперь мы смело можем отправиться в волшебную страну «Весёлых Мячей». Ой, слышите кто-то к нам идет!  
  
*Выходит Мяч*  
**Мяч:**  
Здравствуйте ребята! Здравствуйте ребята, я очень рад вас видеть в нашей стране «Весёлых мячей». В этой стране много интересных игр, развлечений и испытаний, а вы готовы их пройти? (ответы детей) Ну что ж, тогда начнем.  
  
**Эстафета «Играй, играй мяч быстрей передавай!»**  
Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу. По сигналу впереди стоящие передают мяч определенным способом, указанным тренером. Каждый последний игрок в колонне, получив мяч, обегает команду справа и становится первым. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не встанет на свое место. Возможно несколько вариантов передач мяча: над головой, под ногами, справа, слева, над головой и под ногами.  
Затем клоун предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Клоун делает вид, что ловит их.  
  
**Клоун Боня:** Молодцы ребятки! Переходим к следующему испытанию:  
  
**Эстафета «Мой весёлый, звонкий мяч!»**  
Игроки делятся на две команды. Нужно клюшками обвести мяч вокруг конуса. И передать следующему игроку.  
  
**Эстафета «Попади в цель!»**  
Ребята делятся на две команды. Каждому игроку нужно попасть мячиком в обруч.  
  
**Мяч:** Ребята мячики как известно, непоседы и шалуны, они очень любят играть и скакать. Давайте мы с вами поиграем в футбол.  
  
**Мяч:** Ну, молодцы ребята, достойны вы называться мячами. И от ныне вы всегда будете желанными гостями в этой стране.  
**Клоун Боня:** Ну что, ребятки, поиграем еще?  
Мячикам надоело сидеть в коробке и они все разбежались кто куда. Давайте с вами соберем все мячики обратно в волшебную коробку.  
  
**Эстафета «Собери мячи»**  
Под веселую музыку воспитатели *(Мяч и Клоун Боня)* рассыпают мячики по площадке и предлагают сначала собрать мячики одного цвета, затем другого. Игру можно повторить 2-3 раза.  
  
**Мяч:** молодцы ребята все мячи собрали.  
**Клоун Боня:** Мячик, я очень рад что тебе понравилось играть с нашими ребятами, но нам уже пора возвращаться в наш любимый детский сад.  
  
*Мячик прощается с ребятами.*  
  
**Клоун Боня:** Ну что, ребята понравилось вам путешествие в страну Веселых мячей? (ответы детей). В следующий раз мы обязательно еще раз съездим туда в гости, а сейчас пришла пора превращаться обратно в ребят и возвращаться в группу. Повторяйте за мной: «Кружись, кружись и в деток превратись».