**Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие»**

**Цель:** привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом; развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, обеспечивать высокую двигательную активность детей.

**Оборудование:** Письмо от доктора Айболита, посылка - сюрприз (фрукты и сок), флажки, 2 спортивные палочки, 2 клюшки и 2 кубика, 10 кеглей и два мяча, 2 больших мяча, 3 обруча, 2 рюкзака, 12 маленьких мячей, карточки с загадками

**Ход мероприятия**

***Ведущий:*** Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. На спортивную площадку шагом марш!

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…

***Упражнения с флажками (Любая быстрая музыка)***

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. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

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)

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

***1 Эстафета «Скакуны»***

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

***2 Эстафета. «Клюшки»***

(при помощи клюшки довести до финиша кубик и обратно.)

***3 Эстафета « Снайпер»***

(Сбить кегли при помощи мяча)

Ритмичная разминка : "У жирафов"

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 )

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. (Щипаем себя, как бы собирая складки )

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. (Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела )

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. (Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. (Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках. (Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

***4 эстафета «Без рук, без ног»***

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

***5 Эстафета«Переправа»*** (Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу.

***6 Эстафета «Посади картошку»***

Команды строятся в колонны. Перед каждой командой произвольно раскладываются 3 обручей – это « лунки» . Участник бежит с рюкзаком, кладет в каждую « лунку» картофель, после чего возвращается и передает следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает картошку в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак с мячами другому участнику своей команды. Итак, пока все участники каждой команда. Побеждает команда, первой занявшая и.п.

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 Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(Спорт)

4 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

5 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие …(коньки)

6 Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, … (тренировка)

7 Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за … мячом

8 Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

9 Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу.

10 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, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

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?

Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

Ответы зрителей

***Загадки***

Что ярко светит, согревает,

Здоровья людям прибавляет? (Солнце)

Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит

На усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне: Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (Душ)

***Ведущий:***

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.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

(Подведение итогов, подсчитываются звезды у команд)

Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз - фрукты и сок. Зачитывается письмо от доктора Айболита:

- Здравствуйте дорогие ребята, эту посылку прислал вам я, добрый доктор Айболит, к сожалению я к вам приехать не смог, но сюрприз приготовил и прежде чем его получить, вы должны выполнить физкультурные задания, а за них получить звезды, если вы наберете 10 звезд то моя посылка, откроется для вас, желаю вам здоровья и спортивных достижений, и помните, ведь тот здоров, кто занимается спортом, ест овощи и фрукты, закаляется и умываться не забывает!!! Ваш доктор Айболит!

Источник: www.prazdnik.by/content