

Спортивный праздник «Праздник с Андрейкой – Неболейкой»

Цель:

- Привлечь детей к занятиям физической культурой и спорт
- 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

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

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 запряваны секреты.
Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

Ведущая: Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться , 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!!!

Под весёлую музыку входит Андрейка.

Андрейка: Здравствуйте, ребята. Меня зовут Андрейка. Я принёс вам посылку., мне её передал Айболит и письмо. Что же он написал:

«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!!! Ваши доктор Айболит»

Андрейка: Ребята, а вы знаете, я всегда закаляюсь и занимаюсь спортом, поэтому я сильный и ловкий. А вы хотите со мной позаниматься? (Да)

(выполняются любые упражнения под музыку)

Андрейка: молодцы

Ведущий. Андрейка а давай с детьми устроим соревнования. и попробуем открыть волшебную посылку

1 Эстафета «Скакуны»

(проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

2 Эстафета. «Клюшки»

(при помощи клюшки довести до финиша шайбу обратно.).

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

У котят шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котят 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 полосы, есть полосочки везде.

А у зебры есть полосы, 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 шар воздушный не задевая его руками, зажав между животами)

5 Эстафета «Переправа»

(Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку

Перевозят до финиша)

Андрейка: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки.

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватьку, быстро делаю зарядку

2 Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам 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?*

Ведущая: Вот мы и собрали звёзды. Давайте посмотрим, откроется ли наша посылка и что в ней. А это сладкие подарки от доктора Айболита!!

Давайте теперь все вместе споём песню о спорте. «**Физкульт- ура**» и покажем, какие сильные мы стали. Спасибо тебе Андрейка, что ты пришёл к нам в гости и научил нас быть сильными и здоровыми.