Спортивный праздник  
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ»  
старший дошкольный возраст

**Цель:** Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

• сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

• способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;

• создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

***Образовательные:***

• формировать у детей представление о здоровом образе жизни;

• развивать выразительность двигательных действий;

• формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх и основных движениях.

***Воспитательные:***

• развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;

• формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**№1 Вход детей в зал.**

**Инструктор по физо**: Внимание, внимание! Приглашаем всех мальчиков и девочек на соревнование *«****Олимпийские надежды****»*. Предлагаю взять с собой смелость, быстроту, смекалку.

Посмотрите, полюбуйтесь

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

Ребята, а вы любите заниматься спортом? Играть? Соревноваться?  
Сегодня у нас состоятся веселые соревнования. Вы покажете друг другу, какие вы ловкие, быстрые, а самое главное дружные. Обычно все спортивные мероприятия начинаются с разминки.

**№ 2 Танец - игра****«А на улице мороз»**

**Инструктор по физо:** Ну а теперь самое время приступить к нашим соревнованиям.

**№ 3 1 эстафета *«Сороконожка»*.**

Команды строятся в две колоны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

**№ 4 2 эстафета *«Удержи равновесие»*.**

Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

**№ 5 3 эстафета *«Скакуны».***

Проскакать на палочке, обегая кеглю, передовая эстафету другому.

**№ 6 4 эстафета *«Прыжки с мячом»*.**

Мяч зажат между коленями, прыжками допрыгать до кегли, возвращаться бегом. Передать мяч следующему.

**№7 6 эстафета *«Туннель»*.**

Пролезть через туннель, обежать кеглю, вернуться назад.

**Инструктор по физо**: Поиграем в игру. Я начну, а вы дружно хором отвечайте.

1. Игра веселая футбол

уже забили первый *(гол)*

2. Вот разбежался быстро кто-то

и без мяча влетел в *(ворота)*

3. А Петя мяч ногою хлоп

и угодил мальчишке в *(лоб)*

4. Хохочет весело мальчишка,

на лбу растет большая *(шишка)*

5. Но парню шишка нипочем

опять бежит он за *(мячом)*

**Инструктор по физо:** Один из любимых видов спорта у нас в России это - *хоккей*.

**№ 8 7**     **эстафета «*Хоккей с мячом».***

(На линии старта первые участники получает клюшку и мяч, по сигналу участники ведут мяч клюшкой между кеглями до ворот и забивают мяч, возвращаются и передают инвентарь следующему участнику.)

**№ 9 8     эстафета «*Сиамские близнецы».***

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

**№ 10 9    эстафета «*Гонка мячей над головами и под ногами».***

*Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 метр. Первым номерам раздаются мячи.*

*По сигналу ведущего игроки передают мяч через голову назад.  А обратно передают мяч между ног.*

**№ 11 10эстафета «*Перетягивание каната».***

**Инструктор по физо:**

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Сейчас мы будем танцевать.

**№ 12** **Танец *«Потолок ледяной»***

**Инструктор по физо:**Вот и закончились наши соревнования. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

**№ 13** *(Детям раздают разукрашки на спортивную тему)*

**№ 14** *(Фотография)*

***№ 15*** *Уход детей в группу.*