Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «Ручеёк»

Конспект спортивного праздника

в старшей и подготовительной группах

на тему: «В гости к нам зима пришла и забавы принесла»



**Подготовила :Петрова В.А**

**Инструктор по физ,культуре**

Цель: развитие интереса к зимним развлечениям посредством игр, спортивных эстафет и конкурсов.  
Задачи:

1.Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных играх; повышать двигательную активность.

2. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.

3. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость, волевые качества в достижении цели, пространственную ориентацию.

4. Воспитывать взаимопомощь, творческую активность, развивать чувство товарищества в совместной игровой деятельности со сверстниками, соблюдение правил игры.

Ход праздника

**Ведущий**: Начинаем  зимний праздник -

Будут игры, будет смех.

И веселые забавы

Приготовлены  для всех.

Хороша  красой своею

Наша зимушка – зима!

Поиграть сегодня в игры

Собралась  вся детвора!!

Зима радует нас морозными днями и мягкими снежными сугробами. Зимой, когда на улице лежат огромные сугробы снега, а река превращается в каток, не приходится нам скучать. Ведь можно кататься на коньках, санках, лыжах, и конечно же, лепить снеговиков и снежных баб!  
**Речевое упражнение «Без чего не бывает зимы?»**На мой вопрос быстро отвечайте: «Не бывает зимы без… сугробов, снега, сосулек, санок, горки и т.д.»

**Ведущий**:  Все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись.

***Разминка   под музыку « Снег руками нагребаем…»*  
Ведущий**: Зимой на Руси было много праздников, а праздники всегда сопровождались различными играми и забавами. И сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Горелки".

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускают руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

**Ведущий**: Молодцы, ребята! А вы мороза боитесь?   
 Не боитесь,что мороз вас заморозит?

***Игра - разминка "Греемся".***

А на улице мороз - Ну-ка все потерли нос!… (Трем носы.)

Ни к чему нам бить баклуши, Быстро все взялись за уши!… (Беремся за уши.)

Покрутили, повертели, Вот и уши отлетели!… (Вертим уши.)

У кого не отлетели, С нами дальше полетели!… (Машем руками.)

Головою покачали!… (Качаем головой.)

По коленками постучали!… (Стучим по коленям.)

По плечам похлопали!… (Хлопаем по плечам.)

А теперь потопали!… (Топаем.)

**Ведущий:** Вот мы согрелись, а чтоб на улице не замерзнуть, нужно тепло одеваться .

**«Кто быстрее оденется»**

Надеть куртку, шапку, шарф, валенки, добежать до куба, бегом вернуться, всё это снять и передать следующему.

****

**Загадки о зиме.**

1. Без рук, без ног

А рисовать умеет. (Мороз)

2. Не снег, не лёд,

А серебром деревья уберёт. (Иней)

3. Растёт она вниз головой,

Не летом растёт, а зимой.

Но солнце её припечёт –

Заплачет она и умрёт (Сосулька)

4. Две новые, кленовые

Подошвы двухметровые

На них поставишь две ноги

И по большим снегам беги (Лыжи)

5. Есть ребята у меня

Два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня?  (Коньки)

6. Меня хлопали лопатой

Меня сделали горбатой,

Меня били, колотили

Ледяной водой облили

И скатились все потом

С моего горба гуртом. Что это?  (Горка)

Он все время занят делом

Он не может зря идти

Он идет и красит белым

Всё, что видит на пути (снег)

**Ведущий:** Одной из самых веселых зимних забав на Руси являются снежки. Игра в снежки может проходить без всяких правил. Однако если придумывали определенные условия, метание снежков от этого становилось только интереснее..

**Эстафеты со снежками**

1 эстафета: «Собери снежинки в сугроб» (по 2 обруча у каждой команды, в начале и конце зала, по прямой расставлены по 4 кубика). Добежать змейкой до обруча, положить снежок в обруч, обратно бежать по прямой, передать эстафету.

2.эстафета: «Попади снежком» (снежки, 2 корзины) 

(Дети кидают снежки одной рукой в корзину. Побеждает та команда, которая сделает больше попаданий)

3.эстафета «Пронеси, не урони» (снежки в ложке)

4.«Прокати снежный ком"(фитболл)

- Ребята, вы должны" Снежный ком" (мяч) змейкой провести всю дистанцию и передать его следующему игроку.

Ведущий: Славно мы повеселись, поиграли. порезвились.

А наш праздник мы продолжим на улице.

1.Эстафета «Быстрые санки»



2. «Перетягивание каната»



3**.** «Ловкие хоккеисты»

**Ведущий :** А теперь поиграем в игру «Два Мороза».  
Выбираются двое ведущих из числа детей (два Мороза). По краям игровой площадки очерчиваются границы двух «домов». В одном из них собираются игроки. Морозы стоят напротив остальных детей на расстоянии 3-4 шагов.   
Морозы говорят:  
«Мы два брата молодые, два Мороза удалые:  
—Я – Мороз-Красный нос,  
—Я – Мороз-Синий нос.  
Кто сейчас из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»  
Дети отвечают:  
«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».  
После этих слов дети бегут в противоположный «дом», а Морозы догоняют и салят их. Кого Морозы осалят, те остаются на площадке «замороженными». Двое последних ребят, которых не поймали, выигрывают и становятся Морозами. Игра повторяется два-четыре раза.

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость.

«Валеночный турнир для старших и подготовительных групп.

   Задачи: - развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;

- побуждать детей проявлять находчивость и смекалку при выполнении        нетрадиционных физических упражнений;

- воспитывать чувство командного товарищества и уважения к сопернику в ходе спортивных состязаний.

Ход праздника:

 -Здравствуйте, мои юные друзья! Я рада приветствовать вас на нашем зимнем празднике. Спешу пригласить всех желающих в страну зимних игр и развлечений. И хочу вам сообщить, что наш праздник полностью посвящен ВАЛЕНКАМ – самой лучшей и теплой зимней обуви.

Пусть сегодняшний праздник еще раз напомнит нам о том, что мягче, добротнее, лучше, теплее и удобнее зимней обуви, чем валенки, на всем свете не придумали.

        Я рада представить команды, которые участвуют сегодня в наших соревнованиях.

Танец-разминка по показу.

                         Теперь я буду задавать вам вопросы, связанные с зимними видами спорта, а вы будите отвечать и показывать(изображать) свои ответы:

        - Что за быстрых два коня несут по снегу меня? (ЛЫЖИ).

        - Как называют спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (Фигурист)

        - Во что играют клюшкой и шайбой? (ХОККЕЙ).

        - Сколько команд играет в хоккей? (ДВЕ).

        - С горки качусь на коне, а в горку тащу коня на себе? (САНКИ).

–Молодцы! А теперь мы переходим непосредственно к соревнованиям.

КОМАНДНЫЕ ЭСТАФЕТЫ:

1. Передача эстафетного валенка на палке.

2.  Бег в одном валенке до ориентира и обратно.

3.  «Насорил - убери»: в валенок положены «снежки». Один бежит до ориентира с валенком в руках, высыпает «снежки». Следующий- бежит с пустым валенком, собирает «снежки», передает следующему.

4.  «Хоккеисты»: С помощью валенка вести мягкий мячик вокруг ориентира.

5.  Метание валенка в цель (в обруч или корзину). За попадание - очко.

6.  «Саночки» - сидя, при помощи ног передвигаться на валенке или коврике.

 Награждение команд.

Школа мяча и скакалки.

Цель: Научить детей прыгать на скакалке и выполнять различные упражнения с мячом.

Задачи:

Развивать физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, координацию движений.

сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;

Оборудование: Мячи, скакалки, стойки.

Ход развлечения:

Дети под веселую маршевую  музыку  входят на спортивную площадку.

Ведущий:  Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались для того, чтобы научиться прыгать на скакалке и выполнять различные задания и упражнения с мячом. А для начала прошу вас отгадать загадку:

Кто такой, кто такой по дорожке скачет,

Это наш озорной и веселый ……(мячик)

Ведущий: Правильно это мячик. А теперь, ребята поиграем с мячом.

Игра: « Что такое мяч?»

Дети передают мяч под музыку ( или под звуки бубна)

Музыка останавливается. У какого ребенка остался мяч в руках, тот называет любое одно слово связанное с мячом ( например: мяч круглый; гладкий; цветной; резиновый; играют в футбол; баскетбол)  Игра продолжается 5-6 раз.

Ведущий: Ну вот ребята, мы познакомились с мячом. И сейчас мы выполним передачу мяча последнему

Вводная часть:

-ходьба на носках, мяч в руках вверху

-ходьба обычная

-ходьба на пятках, мяч за головой

-ходьба обычная

-ходьба, руки вытянуты вперед с мячом, коленями касаясь мяча

-ходьба обычная

-ходьба в приседе с мячом в руках

-ходьба обычная

-бег обычный

– бег с захлестом голени, мяч у груди.

Дыхательное упражнение:

вдох – руки с мячом от груди вперед, выдох – согнуть руки к  груди.

2. Игровые упражнения с мячом:1 подгруппа

1.Эстафета с мячом «Мини-баскетбол» - нужно отбивать мяч стоя на месте , затем с продвижением вперёд.

2) Бросок мяча вверх, хлопок, ловля мяча

2-подгруппа

Дети получают по скакалке и выполняют прыжки через скакалку любыми способами.

Затем меняются инвентарём.

3 часть. Игра м/пЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ

Подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.



Занятие 1

Задачи. Игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2–3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

II часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2–3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.

Занятие 2

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т. д.).

II часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» – передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2–3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5–6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Подгот группа

Занятие 1

Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».

I часть. Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).

II часть. Игровые упражнения

«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются кругом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговику, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.

«Проскользи – не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (дайна 2,5–3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).

После того как дети несколько раз выполнят скольжение по дорожке, подается сигнал к обмену заданиями.

Подвижная игра «Два Мороза».

III часть. Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

Занятие 2

Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

I часть. Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

II часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья – 8—10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий – кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.

Занятие 3

Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

I часть. Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

II часть. Игровые упражнения

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья – 8—10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий – кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.

Лыжная подготовка

Занятие 1

Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.

Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег – одну лыжу справа, другую – слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.

Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).

Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

Занятие 2

Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний – «пружинка».

Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом – как лошадки, 20 м скользящим шагом – как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.

Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).

Занятие 3

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).

Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)

Занятие 4

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).

Занятие 5

Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно.

Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).

Занятие 6

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.

Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

Занятие 7

Построение в две шеренги.

Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).

Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

Занятие 8

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).

Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты – кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).

Занятие 9

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево.

Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).

Занятие 10

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты – рисуем веер.

Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).

Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м)

Спортивное развлечение в старшей группе на тему:

«Зимние забавы и игры».

Цель: Обеспечение радостного эмоционального настроения и формирование у детей интереса к зимним видам спорта и ценностного отношения к занятиям физической культурой через совершенствование двигательных способностей детей.  
Задачи:  
Образовательные:  
Формировать начальные представления о зимних видах спорта;

Развивающие:  
Совершенствование умений и навыков в основных видах движений;  
Развивать физические качества – быстроту, силу, ловкость;

Воспитывающие:  
Прививать интерес к занятиям зимними видами спорта;  
Способствовать самостоятельным занятиям детей различными видами спорта с применением знакомых видов движений;  
Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах, целеустремлённость, командные чувства.

Ход проведения.

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Ведущий:

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Зимние забавы и игры». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! 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!

Звучит музыка и появляется снеговик.

Снеговик: Здравствуйте, детишки! Здравствуйте, девчонки! Здравствуйте, мальчишки!

Пришли однажды в лес детишки, не принесли с собою книжки.

С ними были лыжи, санки, меня слепили спозаранку.

Вокруг меня они резвились, а потом вдруг удалились!

Скучно стало мне стоять, не с кем там, в лесу, играть!

Вот пришел я к вам, ребята. Не прогоните обратно?

Будете со мной играть? На вопросы отвечать?

Хотите вы соревноваться? А не будете ругаться?

А сердиться? А реветь? Драться? Дуться? А болеть?

Спортом любите вы заниматься?

Вы снежок передавайте – виды спорта называйте.

Дети играют в игру «Назови зимние виды спорта».

Хорошо вы поиграли, все виды спорта вы назвали!

Пришла пора соревноваться, в видах спорта состязаться!

Но прежде чем соревноваться, нужно всем чуть-чуть размяться!

Пока я там в лесу стоял, один совсем я не бывал.

Ко мне звери приходили, со мной зарядку проводили!

Ну, а вы, ребятки, слышали про «Звериную зарядку»?

Хотите я вам покажу? Вас на зарядку приглашу!

Тогда скорее в круг вставайте, за мною дружно повторяйте!

Снеговик проводит разминку.

Дети вместе со Снеговиком и педагогами выполняют весёлую зарядку.

Ведущая: А теперь, внимание, внимание у нас начинаются соревнования!

Снеговик: Ребята отгадайте загадку:

Не ботинки, не сапожки,

Очень сильно греют ножки.

В них мы бегаем зимой:

Утром – в садик,

Днём – домой. ОТВЕТ: валенки.

Снеговик: Правильно ребята это валенки и 1 эстафета называется «Валенки»

-Каждая команда получает по одному валенку. Первый участник надевает на правую ногу валенок. На дистанции выставляются модули в виде змейки. Задание: пройти дистанцию туда и обратно в валенке, передать следующему участнику, и так далее, вся команда.

- За каждую пройденную эстафету одна из команд будет получать от меня снежный комочек и в конце нашего праздника подсчитаем ваши комочки и выведем победителя.

- Раз, два, три начало игры….

Ведущая: Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с первым заданием.

Снеговик:

По снегу покатите –

Я подрасту.

На костре согрейте –

Я пропаду. (Снежный ком)

- Правильно ребята. Все это вы знаете, все это вы умеете. Мне интересно справитесь ли вы со следующим заданием

" Прокати снежный ком"

-Ребята вы должны" Снежный ком" (мяч) змейкой провести всю дистанцию и передать его следующему игроку. Всем понятно?

-Раз, два, три кати...

Эстафета «Хоккей»

Тех, кто смелей,

Кто быстрей и храбрей,

Приглашаем в игру

Под названием «хоккей»

Каждый участник команды при помощи клюшки должен провести шайбу и «забить гол» — завести шайбу в ворота. Затем взять шайбу в руки и обратно вернуться бегом, передавая шайбу и клюшку как эстафетную палочку.

Эстафета 4 «Хитрые лисички»

Девочки – внимание!  
Мальчики – внимание!  
Есть для вас еще одно  
Веселое задание.

 Ребята, зима – чудесное время! Кто же зимой заметает в лесу свои следы?

Дети: лисица

Детям предлагается представить, что они лисички. Задание — бежать, заметая следы веником – хвостом;

Ведущий: А теперь немного отдохнем.

-отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (Кроссовки)

Ведущая: Молодцы весело играли! Не озябли? А если к нам сам Мороз пожалует, не испугаетесь? А вот и братья Морозы! Прячьтесь в дом.

Подвижная игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становятся водящие - пара взрослый и ребенок и произносят:

Мы два брата молодые, два мороза удалые,

Я Мороз — Красный нос.

Я мороз – синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Морозы догоняют и стараются их заморозить (коснуться рукой). Они подсчитывают, сколько играющих удалось заморозить. В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

Ведущая: Нет, не под силу Морозу нас испугать и заморозить, мы быстрые и ловкие потому, что занимаемся спортом.

Игра-эстафета «Наездники».

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

Ведущий: -Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования  помогли  детям подружиться  со  спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.

Будем с вами веселиться! Будем бегать и резвиться.

Ну, а чтоб не замерзать, предлагаю поиграть.

Игра « Горка, ямка, сугроб»

(Детям предлагается встать в круг.)

На слово «горка»- поднимаете руки вверх,

На слово «ямка» - приседаете, « сугроб»- кладете руки  друг другу на плечи.

Снеговик: Как все весело играли! Вы, ребята, не устали?

А в снежки любите играть, друг в друга метко попадать?

Снежки все дружно мы возьмём, в мою игру играть начнём!

Рядышком в кружок вставайте и за мною повторяйте!

Снеговик проводит игру со снежками. У него в руках большой снежок.

По окончании игры Снеговик обращает внимание детей на свой большой снежок.

Снеговик: Большой снежок в руках моих. Он не простой – волшебный!

Пока играли с вами мы – он превратился в конфетный!

Волшебным снежком конфетным я угостить вас хочу!

Про вас таких весёлых и спортивных

Своим друзьям – зверятам расскажу!

Снеговик: Молодцы, ребята! Порадовали меня! Теперь я вижу, что любите вы зимушку. И зима приносит вам силу и здоровье!

Игра - разминка "Греемся".

А на улице мороз - Ну-ка все потерли нос!… (Трем носы.)

Ни к чему нам бить баклуши, Быстро все взялись за уши!… (Беремся за уши.)

Покрутили, повертели, Вот и уши отлетели!… (Вертим уши.)

У кого не отлетели, С нами дальше полетели!… (Машем руками.)

Головою покачали!… (Качаем головой.)

По коленками постучали!… (Стучим по коленям.)

По плечам похлопали!… (Хлопаем по плечам.)

А теперь потопали!… (Топаем.)

ЗИМНИЕ МИНИ - ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

для детей старшего дошкольного возраста

ЦЕЛЬ МЕРОПРИЯТИЯ:

Формирование у дошкольников начальных представлений об Олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры.

ЗАДАЧИ:

Создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира;

Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр;

Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма;

Развивать внимание, логическое мышление, творческое воображение детей;

Активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы на спортивную тематику;

Рассматривание репродукций, альбомов на спортивную тематику;

Просмотр мультфильмов на спортивную тематику;

Просмотр видеоматериалов, где представлены элементы олимпийских игр – шествие спортсменов, поднятие флага, соревнования;

Беседы о спорте.

Выставка рисунков «Мы со спортом очень дружим!»

Подготовительный этап к проведению мини - олимпийских зимних игр (утверждение членов команд, разучивание девиза, речевки)

«Открытие зимних мини - олимпийских игр.

Зажжение олимпийского огня»

Место проведение: музыкальный зал, улица

Участники мероприятия: дети старших возрастных групп

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! У нас сегодня спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры».

Спешите все скорей сюда, здесь начинается игра.

Кто всех быстрей, сильнее всех нам очень интересно.

Пусть слышится веселый смех, пусть не смолкают песни.

Проводим зимний праздник свой

Мы в честь Олимпиады.

Здоровье, силу укрепить –

Мы спорту очень рады!

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все…

Дети: Физкульт - Ура!

Прошу команды построиться. Сегодня за право быть самой лучшей командой будут соревноваться 2 команды. Просим команды назвать свое название и девиз.

Команда «Спортсмены».

Наш девиз: «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!»

Команда «Закаленные».

Наш девиз: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Ведущий: Наши ребята не только сильные, смелые, но и дружные, веселые, умелые, справятся с любыми трудностями. Мы надеемся, что что кто-нибудь из наших детей когда-нибудь поднимется на олимпийский пьедестал, станет олимпийским чемпионом!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда!

Победить же может любой!

Праздник радостный, красивый,

Лучше не было и нет.

И от всех детей счастливых

Олимпиаде – наш привет!

Много маленьких спортсменов

Есть у нас в краю родном.

Будем мы отличной сменой,

Вместе скажем мы с тобой:

И у нашего детсада есть своя Олимпиада!

Ведущий: Символ Олимпиады – пять сплетенных цветных колец – обозначают дружбу между людьми всех континентов: Европы, Азии, Африки, Австралии и Америки. В честь открытия наших зимних Олимпийских игр прошу внести олимпийские кольца и выложить символ Олимпийских игр. (Звучит торжественная музыка.Дети несут кольца-обручи и поочередно выкладывают их на подготовленном месте-площадке, называя значение каждого цвета).

Дети: Синий цвет кольца – цвет дружбы, цвет Европы.

Черный цвет – цвет Африки.

Красный цвет – цвет Америки.

Желтый цвет – цвет Солнца, цвет Азии.

Зеленый цвет – цвет травы, цвет Астралии.

Ребенок: Пять колец, пять кругов –

Знак пяти материков.

Знак, который означает то,

Что Спорт, как общий друг,

Все народы приглашает

В свой Всемирный – мирный круг.

Ведущий: Зимнюю Олимпиаду разрешаю открыть!

Также одной из главных традиций Олимпиады является зажжение олимпийского огня. (Дети передают факелы в своих командах и устанавливают их).

Священный огонь олимпийский, гори над планетой века!

И факел, сегодня зажженный, пусть пламенем дружбы горит.

И лозунг «Мир всем народам» на празднике нашем звучит!

Малые олимпийские игры считать открытыми!

Во имя грядущих побед,

Во славу Российского спорта,

Да здравствует детская Олимпиада,

Ведущая к новым рекордам!

Ребенок: Мы игры олимпийцев открываем.

На этот праздник приглашаем всех!

Здоровья, счастья, радости желаем,

Пусть олимпийский к вам придет успех.

2. Ярким солнцем озарен,

Нас встречает стадион.

Тренируясь, мы растем.

Мы сильнее с каждым днем.

3. На любимом стадионе

Все рекорды мы побьем.

И на смену чемпионам

Очень быстро мы придем.

4. Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам.

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

5. Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень.

Будет смелым и умелым,

И веселым целый день.

6. Мы летом загорали,

Купались и ныряли.

Зимой в снежки играли

И крепкими все стали.

7. По утрам приходим в сад,

Чтоб здоровье укреплять.

Надо спортом заниматься,

Прыгать, бегать и метать.

8. На спортивную площадку

Пригласили, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас.

Ведущий: Спортсмены из детского сада к соревнованиям готовы? (ДА)

Чтоб Олимпийские игры начать,

Должны ребята клятву дать.

- Мы клянемся, что примем участие в олимпийских играх, потому что хотим быть здоровыми, сильными и ловкими!

Дети: КЛЯНЕМСЯ!

- Мы клянемся, что будем играть честно и не станем расстраиваться, если не победим, потому что тогда победят наши друзья!

Дети: КЛЯНЕМСЯ!

- Мы клянемся, что будем стараться изо всех сил!

Дети: КЛЯНЕМСЯ!

Ведущий:

- Клянемся быть честными,

К победе стремиться,

Рекордов высоких

Клянемся добиться!

Нашим олимпийцам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что они пройдут их достойно, с радостью и улыбкой, команды покажут нам свое спортивное мастерство.

Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте,

За мною дружно повторяйте.

(Дети встают в круг и выполняют упражнения под ритмичную музыку).

- Отлично, разминка прошла успешно.

- Ну, команды смелые, дружные, умелые.

На площадку выходите, силу, ловкость покажите!

Ведущий:

- О каком зимнем олимпийском виде спорта идет речь?

На ледяной площадке крик, к воротам рвется ученик.

Кричат все: «Клюшка!», «Шайба!», «Бей!». Веселая игра…(хоккей)

Вы правы, давайте поиграем в хоккей.

«Кто больше забьет голов» (из 5)

«Ведение шайбы» вокруг фишек.

Молодцы, с этим заданием вы справились. Отгадайте следующую загадку:

- Деревянные гонцы, словно братья-близнецы!

На лыжне вдвоем всегда, друг без друга никуда. (Лыжи)

В каком виде спорта спортсмены бегут на лыжах на длинную дистанцию и стреляют в цель по мишени.

И тут вы правы, действительно – это биатлон.

«Биатлон» (дети бегут на лыжах до определенной отметки на одной лыже, кидают мячики в корзинку и возвращаются к своей команде).

Ведущий: Сейчас, ребята, я с помощью своих волшебных снежинок проверю, какие вы эрудиты.

ИГРА «Спортивный эрудит»

Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка людям всем нужна… (зарядка)

Кто делает по утрам зарядку? Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие…(коньки)

Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка и, конечно, … (тренировка)

Мы проворные сестрицы, быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим, уж такой у нас режим (лыжи)

\_ Следующий вид спорта очень красивый. Это…

«Фигурное катание». (Участники встают парами. Пока играет музыка, дети изображают скольжение. Как только музыка выключается, нужно замереть в красивой позе).

Ведущий: Сани летом кто готовит, к финишу придет скорей.

Есть такой у нас вид спорта, называется бобслей.

«Бобслей двойки» (Участникам разбиться на пары. На санки садится первый участник команды, второй его подталкивает. Участники устремляются вперед до ориентира, Там происходит смена спортсменов. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету).

«Собери шишки» (побеждает та команда, которая быстрее соберет шишки рассыпанные в равных количествах).

А сейчас, дорогие участники, подведем итоги наших соревнований. (Вручение медалей)

Гаснет огонь олимпийский,

Значит, прощаться пора.

Всем вам, друзья-олимпийцы,

Я пожелаю добра.

Мира и радость победы

В спорте, учебе, труде.

Кем бы ты не был в жизни,

Будь олимпийцем везде!

Массаж «Зимняя согревающая»

Если замерзают руки, начинаем их тереть,   
Быстро мы сумеем руки, как на печке, разогреть.   
(Дети растирают одну ладонь о другую, как – будто моют ).   
  
Сначала ладошки, совсем как ледышки,   
Потом как лягушки,   
Потом как подушки,   
(Растирают ладони в продольном направлении сначала медленно, затем все быстрее и быстрее).   
  
Но вот понемножку согрелись ладошки.   
Я горю, как от огня,   
Вот, потрогайте меня   
(Прикасаются ладонями к щекам).   
~~~~~~~~~~  
  
🙌 Массаж рук «ТЕПЛЫЕ РУКИ»   
  
Чьи руки зимою всех горячей?   
Они не у тех, кто сидел у печей,   
(Прямолинейное растирание ладоней).   
  
А только у тех, а только у тех,   
Кто крепко сжимал обжигающий снег,   
И крепости строил на снежной горе,   
И снежную бабу лепил во дворе.   
(Крепко и ритмично сжимают одну ладонь другой).

УПРАЖНЕНИЕ "МЕДВЕДИ" (самомассаж)  
  
Жили-были два медведя,   
Один Петя, другой Федя.   
Любили очень они мед,   
Набивали им живот.   
(Поглаживающие движения ладонями сверху вниз по животику).   
  
По утрам они вставали,   
Свои лапки намывали.   
(Растирание ладоней друг о дружку).   
  
Брали меда ведрышко,   
Чтобы смазать горлышко.   
(Поглаживать ладошками сверху вниз горлышко).   
  
В день могли два медвежонка   
Меда съесть по три бочонка.   
Съели первую кадушку,   
Перемазали все ушки.   
(Выполнить массаж ушных раковин).   
  
Как вторую доедали,   
Сразу носик вытирали.   
(Подушечками указательных пальцев массировать точки   
на крыльях носа).   
  
После третьей, лбы медведей   
Вытирали все соседи.   
(Ребром ладони растирать лоб).   
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~  
  
🎄✨ УПРАЖНЕНИЕ «МУРОЧКА-СНЕГУРОЧКА»   
(самомассаж тела)   
  
⁂ Мурка шёрстку прилизала,   
(Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу).   
⁂ Новый бантик повязала.   
(Мягко поглаживают шею сверху вниз).   
⁂ А ещё нашла у кошки   
(Трут ладони друг о друга).   
⁂ Рукавички   
(Показывают ладошки).   
⁂ И сапожки   
(Поглаживают колени).   
⁂ Улыбнулась Мурочка:   
(Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево).   
⁂ - Я теперь – Снегурочка!   
(Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку). 

❄ УПРАЖНЕНИЕ «СНЕГОВИК»   
(самомассаж лица и биологически активных зон, нормализация тонуса глазных мышц)   
  
Мы катаем снежный ком,   
Стал наш ком снеговиком:   
(Пальцами обеих рук проводить от середины лба до подбородка и обратно, не слишком надавливая).   
  
Шляпа,   
(Приложить ко лбу ладони ребром и растирать его движениями от середины к краям).   
  
Глазки,   
(Массировать веки лёгким поглаживанием пальцев рук).   
  
Нос,   
(Растирать крылья носа указательными пальцами рук).   
  
Метла.   
(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону).   
  
Его улыбка так светла!   
(Улыбнуться, потирая ладошки друг о друга).