

Сценарий спортивного досуга «Весёлые эстафеты» для старшего дошкольного возраста

Подготовила: воспитатель Чернодуб О.С.

Цель: повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве
- Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование: магнитофон, музыкальные диски, свисток, кегли, мячи среднего размера, обручи 8, ворота для подлезания 2.

Предварительная работа: разучивание девизов команд, подготовка эмблем, подарков.

Ход мероприятия

Дети выходят под марш и строятся в шеренгу в спортивном зале.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Очень рада видеть всех на спортивных соревнованиях! Я не зря сейчас с вами поздоровалась, так как слово «здравствуйте» означает пожелание каждому из вас здоровья.

- Ребята, а для того чтобы быть здоровым, что нужно делать и чем заниматься? Ответы детей.

1. Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку-

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье –

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Инструктор: Ребята желаю каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в эстафетах стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем музыкальную разминку. Повторяйте за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение.

Музыкальная разминка

Инструктор: Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам! Команды, приготовиться к забегам, занять свои места!

Под музыку команды выходят на площадку и строятся в 2 колонны

Инструктор: Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафеты.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Инструктор: Быстроту и ловкость, а также правильность выполнения эстафет будет оценивать компетентное жюри: ____

Поприветствуем их! (звучат аплодисменты)

Эстафеты

1. Эстафета «Извилистый бег». Спортивное оборудование: кегли. Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

2. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатыми ногами»
Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3. Эстафета "Бег в обруче парами" На линии старта пара детей одевает обруч. По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и возвращается назад, передав обруч следующей паре.

Инструктор: Приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать загадки о спорте.

Михаил играл в футбол
И забил в ворота (Гол).

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю я кровать,
Быстро делаю ... (Зарядку).

Упадет – поскачет,
Ударить не плачет,
Он всегда несется вскачь,
Разноцветный круглый (Мяч)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы,
Подошла одна поближе:
Здесь гуляли чьи-то (Лыжи)

Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой (Велосипед)

Каждый вечер я иду,
Рисовать круги на льду,
Только не карандашами
А блестящими ... (Коньками)

Вы подумайте, ребятки.
На чем спортсмены – мастера
Скачут с самого утра?
И с разбегу и на месте,
И двумя ногами вместе
Саши, Лены и Наталки
Крутят весело ... (Скакалки)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
Расскажите вот о чем –
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
Очень просто. Много лет
Ежедневно встав с постели
Поднимаю я ... (Гантели)

4. Эстафета «По кочкам». Прыжки из обруча в обруч (3 обруча на расстоянии 1м друг от друга).

5. Эстафета «Перенеси предмет». Перед командой лежит обруч, в нем мячи (5-6), по команде ведущего дети передают мячи над головой, а последний складывает их в обруч в конце команды.

6. Эстафета «Переправа». Добежать до кегли; подлезть под ворота и бегом вернуться обратно.

Инструктор: Молодцы ребята, справились с заданиями, а сейчас мы попросим жюри подсчитать результаты соревнований.

А мы пока поиграем в игру: «Да, 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 грядка.
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!

Инструктор: Вот наступил самый приятный и волнующий момент, и мы предоставляем слово для подведения итогов соревнований председателю жюри.

Объявление результатов, награждение участников всех команд грамотами и призами.

Инструктор: А сейчас наши замечательные спортсмены совершат Круг почета.

Звучит марш. Круг почета.

Инструктор: Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграла все, т. к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба.

Закончились соревнования, но дружба дошкольников с физкультурой продолжается.

Сценарий праздника-развлечения «Веселые старты» для детей старшей группы

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 у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;

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.

Оборудование: Музыкальный центр, 2 ведра, флажки, 4 обруча, маленькие мячи – 20 шт., конусы – 10 шт., шляпки картонные на конусы 10 шт, туннель – 2шт., мешочки с песком по 10шт. по 1 на каждого ребенка, корзинки с мячиками, ориентиры 2 шт.

В спортивный зал под музыку входят дети и воспитатель делают круг почета и строятся по синей линии.

1. Ведущий:

В гости всех вас приглашает

Наш волшебный стадион!

Всех ребяток с физкультурой

Навсегда подружит он!

2. Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья! У нас сегодня веселые соревнования. Команды самых ловких, быстрых и эрудированных ребят докажут в честном, открытом и весёлом поединке, что они достойны звания "Чемпионы!"

Но сначала я хочу проверить насколько вы внимательные я буду задавать вам вопросы, а вы громко отвечаете «Это я, это я, это все мои друзья»

Но есть условие одно:

Кое-где вы промолчите,

А где нужно – там кричите!

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

- Кто из вас, все скажут ах, загорают в сапогах?

- Кто из вас такой ловкач, лучше всех играет в мяч?

- Кто из вас, из всех, ребятки, лучше всех играет в прятки?

- Кто из вас, из малышей, всех быстрее и всех сильнее?

1. Ведущий:

Внимание, внимание!

Без лишних слов за дело!

Даёшь соревнование!

Сильных, ловких, смелых!

Чтобы приступить к соревнованиям, предлагаю сначала размяться. Вас всех ждёт весёлая разминка!

Дети встают в рассыпную по залу, проводится разминка.

Разминка «Зайцы встали по порядку»

2. Ведущий: В наших соревнованиях участвуют две команды. (Построение по командам.)

Команда – «Пчелки» – ваш девиз:

Дети: Это знают даже дети:

Пчелы всех дружнее на свете!

2. Ведущий: И команда – «Чебурашки» – ваш девиз:

Дети: Чебурашки все умеют

Все преграды преодолеют!

1. Ведущий:

Участники все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Чтоб проворным стать атлетом

Вот вам первая эстафета!!!

Эстафета № 1. «Разложи и собери»

Из ведерка – прыг! – на грядку,

Все по делу, по порядку.

Ты, мячи все разложи,

А потом их собери.

У первого игрока коробочка с маленькими мячами. Задание разложить мячи в обручи, обежать конус, собрать мячи в коробочку и передать следующему участнику.

2. Ведущий:

Нет сороконожек добрых

Не бывает и ручных.

Но зато полно проворных,

Очень быстрых, и смешных.

Эстафета № 2. «Сороконожка»

Все становятся в колонну по одному – по сигналу первый участник бежит до конуса, обегает его и возвращается обратно; берёт второго участника за руку, и они уже бегут вдвоём, обегают конус, второй участник остается за конусом, а первый, возвращается, берет третьего, эстафета продолжается ит. д.

1. Ведущий:

Что за черная дыра?

Это длинная труба

Могут ездить в ней машины

Безо всякого труда.

Эстафета № 3. «Туннель»

Все становятся в колонну по одному – по сигналу первый участник бежит до обруча, продевает его через себя и на коленях проползает через туннель, встает, обегает конус и возвращается обратно к команде, передав эстафету.

2. Ведущий:

А теперь немного отдохнем,
Но очки для команды соберем.
Стих хором продолжайте,
Я начну, а вы отвечайте.

1. На полных трибунах крики и свист
Мчится к воротам с мячом (футболист)

2. Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели)

3. Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку,
Быстро делаю ... (Зарядку)

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. Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Эстафета №4 «Шапочкуними и шапочкунадежь»

Перед каждой колонной разложить конусы с шапочками, первые дети по очереди должны проходить и снимать шапочки с конусов, вторые по очереди шапочки одевать на конусы, третьи дети по очереди снимать, четвертые опять одевать и так играть до игроков которые начинали игру.

1. Ведущий:

Раз стреляли Витя с Женей
Вместе в тире по мишеням.

Витя в цель попал почти
Девять раз из девяти.

И вы тоже не зевайте
Мешочком в обруч попадайте.

Эстафета № 5. «Снайперы»

На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч.

2. Ведущий:

Мы растем достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам.

Мы выносливы и здоровы,
Наш ответ: всегда готов!

Ведущий: Вот и подошли к концу наши спортивные соревнования. Капитаны команд принесите стаканчики с флажками для подсчета очков. Пора подводить итоги.

Команды – готовы!!! (Да!)

Подсчет очков. Победила команда...

Я за вас, друзья, спокойна,

Все играли вы достойно.

Вас за смелость уважаю,

Всем награды присуждаю!

Награждение участников соревнований.

1. Ведущий:

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет! (все вместе).