

СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ ВЫРАСТАЙ!
(спортивный праздник
в старшей и подготовительной группах)

I. Вступительная часть.

Дети выходят на площадку с флажками в руках, выполняют перестроение и встают в четыре колонны.

Ведущий. Это чьи идут ребята?

Дети. Это наши дошколята.

Ведущий. Раз, два.

Дети. Вейся, флаг!

Ведущий. Три, четыре.

Дети. Тверже шаг.

Ведущий. Бодрые и смелые.

Дети. Сильные, умелые.

Ведущий. Нет, наверно, в целом мире
Веселей, дружнее ребят!

Дети. Это правда, мы такие,
Каждый заниматься спортом рад!

Ведущий. На спортивную площадку
Приглашаем, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинаем мы сейчас.

1-й ребенок. У нас есть друг веселый,
Всех сильнее он,
С утра приходит в садик
И на стадион.

2-й ребенок. Зовут его девчонки –
Девочки. Спорт!

3-й ребенок. Зовут его мальчишки –
Мальчики. Спорт!

4-й ребенок. Он смелый и упорный,
Он ловкий и задорный –
Мой товарищ – спорт!

5-й ребенок. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!

Все исполняют песню «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова.

Ведущий. Каждый день у нас, ребята...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Начинается с зарядки!

Дети. Каждый день!

Ведущий. Даже утром самым хмурым...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Веселит нас физкультура!

Дети. Каждый день!

Ведущий. И, конечно, очень важно...

Дети. Каждый день!

Ведущий. Чтоб зарядку делал каждый!

Дети. Каждый день!

Дети выполняют упражнения с флажками.

II. Зарядка.

Ведущий. А сейчас, ребята, вам
Я один вопрос задам:
Школу юных космонавтов
Собираются открыть.
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступить?

Дети. Да!

Ведущий. Очень рада, но сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желанья мало –
Каждый должен быть здоров!
Ну а все ли вы здоровы?

Дети. Все здоровы, все здоровы!

Ведущий. А к проверке все готовы?

Дети. Да, готовы!

Приходит доктор и проводит вместе с детьми разминку, предварительно объяснив и показав все движения.

1. «Мельница» – упражнение.

Исходное положение: стоя руки вниз. Пред собой 4 круговых движения прямыми руками, опустить руки (2 раза). Дыхание произвольное.

2. «Наклоны в сторону» – упражнение.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо, влево (вдох), принять исходное положение (выдох) (4 раза).

3. «Обхвати колени» – упражнение.

Исходное положение: ноги вместе, руки вниз. Присесть, согнуть колени, обхватить их руками, принять исходное положение (5 раз).

Доктор. Да, осмотром я доволен:

Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров
И к празднику спорта готов!

Дети исполняют песню «Зарядка» (музыка Ю. Сорокина, слова Н. Шифриной) с движениями по показу инструктора по физическому воспитанию.

ЗАРЯДКА

1. Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

Припев: Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать,
Раз, два!
Раз, два!

2. Пусть не все хорошо
Может получиться.
– Не печалься, дружок,
Надо научиться.

Припев.

Ведущий. Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
Праздник наш – спортивное соревнование.

III. Приветствие команд-участниц.

Ведущий. В наших спортивных соревнованиях участвуют две команды:
команда мальчиков – «Спутник» и команда девочек – «Ракеты».

На площадку участников приглашаем.
Слово, друзья, вам предоставляем.

Команды выстраиваются друг против друга.

Капитан «Спутника».

Мы приветствуем команду «Ракета».
Желаем полететь на другую планету.

(Команда): Проявить желаем храбрость и смелость,
А в игре показать умелость.

Ведущий. Спасибо, мальчишки, вы молодцы,
Ребята brave, удалцы!

Капитан «Ракеты».

А вам, наш «Спутник» дорогой,

Желаем от души,
Чтоб результаты ваши все
Были хороши.
(Команда): Чтоб не знали, сегодня усталости
И доставили всем много радости.

Ведущий. Посмотрите вы вокруг:
Не найти таких подруг!
Девчата наши дивные,
Стройные, спортивные.

IV. Программа спортивных состязаний.

Конкурс 1. Разминка.

Ведущий. Команды встретились.
Пора разминку начинать,
Участникам успехов и победы пожелать.
Конкурс «Разминка» объявляю для вас.
Не расслабляйтесь! В добрый час!
Обруч нам необходим,
Поиграем, дети, с ним.

Проводится игра «Пролезь в обруч и передай другому».

2. Игры на велосипеде.

1) Эстафета «Кто вперед?».

Описание. Дети разбиваются на команды из четырех человек. Нужно проехать «змейкой» между расставленными в определенном порядке кубами вперед и обратно, велосипед передать другому члену команды и т. д.

Команда, быстрее всех выполнившая задание, получает флажок.

2) Игра «Кто первый прилетит на Луну?».

Описание. Велосипеды украшаются изображениями ракеты и спутника (соответственно командам) на финише – изображение Луны; дети должны проехать по большому кругу, потом по дорожке, не задев звезду, потом проехать через ворота из кубов и первыми доставить на Луну вымпел.

3) Игра «Тренировка футболистов».

Чья команда, катаясь на велосипеде, собьет больше мячей.

4) Игра «Остановка по сигналу».

Чья команда, катаясь на велосипеде, остановится точно по сигналу (поднятая вверх правая рука воспитателя).

3. Игра «Белки и ежи».

Ведущий. К нам осень пришла,
Плодов много принесла.
Чтоб зимой не голодать,
Запасы надобно собрать.

В кладовую несут белки
На зиму себе орехи,
А ежи грибы на иглах
Ташат ловко к себе в норки.
Предлагаю поиграть:
Белками и ежами на время стать.
Кто быстрее, друзья, из вас
Грибов и орехов наберет про запас?

Описание. На импровизированной лесной лужайке «растут» грибы, лежат упавшие шишки. Членам обеих команд выдаются лукошки, корзинки. Одна команда – «Белочки» – собирает шишки, другая – «Ежики» – грибы. Выигрывает та команда, которая за наименьшее время соберет все запасы.

4. И г р а «Чья команда больше загонит в ворота мячей?».

Описание. Ворота делают из кустов. По сигналу двое детей от каждой команды едут на велосипеде и ногой загоняют в ворота мячи: по второму сигналу – останавливаются.

Победителем является команда, забившая наибольшее количество «голов».

Пока арбитры подсчитывают количество забитых членами команд голов, дети читают считалочку.

СЧИТАЛОЧКА

Эники-беники ели вареники.
Заяц капусту, а мишка ел мед...
Зайцу попало от сторожа веником,
Чтобы не лазил в чужой огород!
Мы футболистами станем известными,
Я от рожденья со спортом дружу...
Эта считалочка самая честная,
Ты остаешься, а я – выхожу!
Станем мы сильными, станем мы смелыми,
Всех обыграем с тобой мы в футбол!
Бьем по воротам и правой, и левой
И забиваем без промаха гол! Гол!

Ф. Лаубе

5. С о р е в н о в а н и е - а в т о г о н к и.

Ведущий. А теперь проведем соревнование-автогонки. Победит та команда, у ребят которой самые ловкие руки.

Описание. Для этой игры-соревнования нужны четыре машинки с веревочками, свободные конца которых прикреплены к палочкам. По сигналу ведущего дети начинают наматывать веревочки на палочки. Чья машинка быстрее подъедет, та команда и выигрывает – получает флажок.

6. Р е к л а м н а я п а у з а «Зарядка».

Ведущий. Поросятки, на зарядку!

На зарядку, поросятки!

Выбегают три Поросенка и делают зарядку.

1-й Поросенок. Руки в стороны, к плечам.

Руки в стороны, к плечам.

2-й Поросенок. Присесть, руки на пояс, встать.

Присесть, руки на пояс, встать.

3-й Поросенок. Руки на пояс, подняты вверх.

На пояс, опустить вниз.

После этого Поросята берут велосипеды: один едет по кругу, второй – восьмеркой, третий – змейкой.

Выбегает Волк. Хватает одного Поросенка, оба падают.

Поросенок. Помогите!

Поросята освобождают его, Волк просит пощады и, хромая, убегает.

Поросята. Чтобы волка не бояться,

Надо спортом заниматься!

Предлагают детям игру «Пролезь в туннель» (из обручей).

Чья команда быстрее закончит лазание по туннелю, считается выигравшей и получает флажок.

7. И г р а - и н с ц е н и р о в к а «Зайнька».

На «лужайке» возле пенька сидит грустный Зайчик (ребенок в костюме или шапочке зайца). Звучит веселая мелодия. Зайнька читает стихотворение, выполняя движения, соответствующие тексту. Все дети повторяют их за ним.

Жили-были (кистями рук

покрутить перед собой – «фонарики»)

зайчики (показываем «ушки»)

На лесной (прямые руки вверх пальцы врозь – «дерево»)

опушке (ладонями нарисовать плоскость),

Жили-были («фонарики») зайчики («ушки»)

В беленькой избушке

(«домик» – руки сложены над головой).

Мыли свои ушки (потереть ушки),

Мыли свои лапочки

(потереть правой рукой левую и левой рукой правую),

Наряжались (покрутить кистями рук внизу)

зайчики («ушки»), надевали (потопать правой ногой)

тапочки (потопать левой ногой).

Ведущий. Не грусти, Заинька. Наши ребята не дадут тебя в обиду, угостят и морковкой, и капусткой. Они сейчас быстро тебя развеселят, правильно я говорю, ребята?

Приглашайте Зайчика на задорную пляску, покажите, как можно осень встречать.

Дети, взрослые, гости праздника исполняют «Праздничную польку» (муз. В. Витлина, сл. В. Верховского и Г. Гоппе) с произвольными танцевальными движениями.

ПРАЗДНИЧНАЯ ПОЛЬКА

1. Приглашаем, приглашаем, приглашаем вас.

Начинаем, начинаем, танцевать сейчас.

Припев: Веселей, веселей дружно запоем!

Всех друзей, всех друзей мы к себе зовем!

2. Посмотрите, посмотрите, что за чудеса:

За окошком понемножку дождик заплясал.

Припев.

3. Дождик скрылся, утомился, за окном светло:

К нам на праздник, к нам на праздник солнышко пришло.

Припев.

Ведущий. Заинька, понравилось тебе у нас? Мы очень рады! Продолжаем наш праздник.

8. К о н к у р с в е л о с и п е д и с т о в .

На велосипеде въезжает Карлсон (исполнение роли лучше поручить взрослому – воспитателю, родителю), напевает речитативом песенку из радиопередачи «В гостях у кукол» (музыка Г. Крылова, слова К. Ибряева).

1. Если кто-то заскучает, потеряет аппетит,

Пусть меня на чашку чая поскорее пригласит.

Банку целую варенья съесть могу я без труда,

А варенье настроенье повышает нам всегда.

Припев: Я мотор, мотор, моторчик свой включу,

К вам я в гости прилечу

И свою большую ложку непременно захвачу.

2. Со своей высокой крыши вижу я весь белый свет.

У девчонок и мальчишек от меня секретов нет.

Я веселый, толстый Карлсон, повторять

люблю не зря:

«Жизнь прекрасна, жизнь прекрасна, если

все кругом друзья!»

Припев.

Карлсон(к детям).

Я детишек знаю тыщу,
Я любитель плюшек и конфет.
Лучшего приятеля не сыщешь,
Обойди хоть целый свет.
К вам, друзья, на представленье
Я примчался, чуть дыша.
Вам привез привет и поздравленья
От себя и Малыша.
А сейчас, ребята, вам свой простой вопрос задам:
Вы здоровы?

Дети(под руководством ведущего). Да, здоровы!

Карлсон. К новому конкурсу готовы?

Дети. Да, готовы!

Описание. Несколько пар детей от каждой команды получают задание: проехать на велосипеде по прямой очерченной дорожке как можно быстрее. Время фиксируется арбитрами. Победившие награждаются флажками.

Карлсон. Молодцы, ребята!

Сильные, умелые,
Дружные, веселые,
Быстрые и смелые.

9. И г р а «Не промахнись».

Описание. У каждого члена команды – равное количество шишек (например, по 10 еловых шишек).

Задание: меньшим числом бросков сбить картонную фигурку, установленную на пенек.

10. И г р а «Прыгни с пенька в кружок».

Описание. Около пня выкладываем из шишек три кружочка: один – близко, другой – подальше, третий – еще дальше. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружочков и не упадет. Арбитры фиксируют попадания в круг членов обеих команд.

V. Подведение итогов праздника.

Арбитры подсчитывают общее количество флажков, полученных каждой командой, и объявляют результаты праздника-соревнования, объявляют победителей.

Карлсон вручает всем детям памятные медали и под звуки торжественного марша проходит с детьми по площадке. Арбитры поздравляют детей и награждают призами, сладостями.

П о д в и ж н а я и г р а «Синичка».

Ведущий. Раз, два, три, четыре,

Встаньте в круг пошире,
Приглашайте птичку,
Синюю синичку!

Дети образуют круг, выбирают несколько человек – «синичек», которые бегают – «летают» за кругом, пока дети водят хоровод и произносят слова:

Пять, шесть, семь, восемь,
Разгулялась осень.
Залетай к нам, птичка,
Синяя синичка!

Дети-синички должны успеть попасть в круг до того, пока водящие хоровод не «замкнули руками воротца» – вход в круг.

Игра продолжается с новыми «синичками».

Ведущий. Ловкие и быстрые у нас дети, играть могут бесконечно и не устают, а только набираются все больше сил и здоровья. А не забыли ли вы, ребята, что к нам гости пришли?

И н с ц е н и р о в к а «Гости».

I группа детей – «хозяева».

II группа детей – «гости».

Гости. Здрасьте, здрастьте!

Хозяева. Мы вас ждем!

Гости. Промочило нас дождем.

Хозяева. Ожидали мы гостей.

Гости. Мы промокли до костей.

Хозяева. Где ж ваш зонтик?

Гости. Потеряли.

Хозяева. Где калоши?

Гости. Кот унес.

Хозяева. Где перчатки?

Гости. Скушал пес.

Хозяева. Это, гости, не беда,

Заезжайте в ворота,

Поднимайтесь на порог,

К нам на яблочный пирог!

Ведущий. Угощение готово. Располагайтесь, дорогие гости и хозяева, будем осень встречать, чай с пирогами распивать! Приятного аппетита!

Дети, педагоги, родители – все гости и участники праздника угощаются чаем с пирогами прямо на лужайке, если позволяют погодные условия, или в групповой комнате.