

## «Храбрецы — удальцы»

Цель: формировать здоровый образ жизни.

Задачи: развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия: совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту реакции, мышления, умение быстро ориентироваться в пространстве); развивать внимание; вызвать чувство удовлетворения от выполнения физ. движений совместно с другими детьми; доставить детям чувство радости.

Оборудование: султанчики по количеству детей; колпачки для разметки(6-8 шт.); гимнастические палки(6 штук); дуги (4 штуки); игровой рукав; гимнастическая скамейка; гимнастический мат; канат; свисток; обручи(2 штуки); стулья(2 штуки).

Ход мероприятия.

Воспитатель: Мы собрались, сегодня чтобы посмотреть, а есть ли среди вас сильные, смелые, быстрые, ловкие — «молодцы-удальцы». Для этого нам придётся пройти разминку, полосу препятствий и честные поединки. Начнём!!!!

А начнём мы с разминки (дети проходят и берут ленточки).

Разминка с султанчиками

Разминка с султанчиками

1. И.п.- о.с.

1-2-руки с султанчиками вперёд-вверх; 3-4-и.п. (браз)

И.п.- ноги врозь.

1-правая рука с султанчиком вверх; 2-и.п.; 3-левая рука с султанчиком вверх; 4-и.п. (6 раз).

3. И.п.- ноги на ширине плеч.

1-2-поворот туловища вправо. Правая рука с султанчиком вправо; 3-4-и.п.; 5-6-поворот туловища влево, левая рука с султанчиком влево; 7-8-и.п.(6 раз).

4. И.п. — о.с.

1-3-вращательное движение вытянутой вперёд правой рукой с султанчиком; 4-и.п.; 5-7- вращательное движение вытянутой вперёд левой рукой с султанчиком 8-и.п. (6 раз).

5. И.п.- о.с.

1-4-прыжки на двух ногах, руки с султанчиками вниз; 5-8 –ходьба на месте (6 раз)

«Подуем на султанчики»- упражнение на дыхание(2 раза).

Воспитатель: Молодцы!!! Хорошо размялись!!! И сразу 1 задание -кто дольше простоит на 1 ноге.(дети выполнившие задание первые строятся для прохождения полосы препятствий, которая заранее подготовлена рядом со спортивной площадкой)..

Ведущий: Кстати, у нас сегодня праздник спортивный. На спортивную площадку

Приглашаем вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

### **Полоса препятствий.**

Бег змейкой (вокруг колпачков)

Бег, высоко поднимая колени

Подлезание под дугу

Воспитатель: Наблюдая за вами, во время прохождения полосы препятствий я выбрала «молодцов-удальцов» им предстоит новое испытание-эстафета.

### **Эстафета.**

Дети формируют 2 команды. Определяют название команды и приветствуют друг друга.

«Переберись на другой берег».

В действии по два малых обруча у каждой команды. Надо пройти до финиша наступая в обручи, переставляя их.

«Завяжи и развяжи».

У финиша стоит стул, к которому привязана цветная лента. По сигналу первый в команде бежит и развязывает ленту, возвращается и передаёт ленту следующему участнику команды. Игрок с лентой бежит к стулу и завязывает её узлом, возвращается. И так до последнего игрока.

«Словесная дуэль».

Чья команда назовёт больше животных проживающих на территории.

Воспитатель: объявляет результаты эстафеты. Благодарит участников и выделяет 6-8 болельщиков, которым предлагается новый конкурс.

«Мяч удалцу — молодцу»

В действии по два малых обруча у каждой команды. Надо пройти до финиша наступая в обручи, переставляя их.

«Завяжи и развяжи».

У финиша стоит стул, к которому привязана цветная лента. По сигналу первый в команде бежит и развязывает ленту, возвращается и передаёт ленту следующему участнику команды. Игрок с лентой бежит к стулу и завязывает её узлом, возвращается. И так до последнего игрока.

«Словесная дуэль».

Чья команда назовёт больше животных проживающих на территории.

Воспитатель: объявляет результаты эстафеты. Благодарит участников и выделяет 6-8 болельщиков, которым предлагается новый конкурс.

«Мяч удалцу — молодцу».

Ведущий:

«Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!»

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все: «Физкульт-ура!»

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник, желаю вам спортсмены быть сильными, быстрыми и смелыми! До свидания!