ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ     ПРАЗДНИК

«День физкультурника»

**Цель:**

повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость,             координацию движений, ориентировку в пространстве.

2. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

3. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

4. Создать радостное эмоциональное настроение.

**Место проведения:**

спортивная площадка

**Материал и оборудование:**

кегли,  две ложки,  два теннисных мяча, канат,  два мяча, 100 маленьких мячей, мешок, мел,  два островка.

 **Ход**

Дети выходят под марш и строятся на спортивной площадке. (Звучит марш)

 Здравствуйте ребята, здравствуйте болельщики! Сегодня вся наша страна празднует День всех активных людей – День физкультурника. Физкультурник - это кто? (Диалог о том кто такие физкультурники) Молодцы, а теперь давайте послушаем стихи о физкультуре.

**Стихи**

 1 Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начало по порядку-

Утром делаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

1. Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

1. Спортивные люди – они так красивы

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.

1. Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

1. Благосклонен он очень

Тем кто духом силен.

И победу дарует

Лишь выносливым  он.

1. Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно.

 - Ребята желаем 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.

**Делаем зарядку под композицию «Недетское время»**

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 две колонны.

Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья , что необходимо?  А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

**Игра «Это я, это я – это все мои друзья…».**

**(**Воспитатель читает начало фразы, если дети согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают).

Кто ватагою веселой, каждый день шагает в сад?

Кто любит маме «помогать», по дому мусор рассыпать?

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

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет», под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать, в ботинках грязных на кровать?

**Проведение эстафет.**

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. Эстафета «Пройди и не урони» - двое детей, стоя, лицом друг к другу, без помощи рук зажимают мяч между грудью и стараются пройти до кегли и вернуться обратно.
3. Эстафета «Пронеси н урони» - пронести на столовой ложке теннисный мяч до кегли и вернуться обратно.
4. Эстафета «Тоннель» . Перешагнуть через препятствие, перепрыгнуть через островок и проползти в тоннель. Обратно  бегом.

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 кроватку,

Быстро делаю … (Зарядку) .

Упадет – поскачет,

Ударишь 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 загадили:

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)

**Забавы**

1. «Прыгни дальше» Прыжки в длину с места, следующий ребенок прыгает от места  приземления предыдущего. Чья команда дальше продвинется.
2. «Лукошко» собрать в мешок все раскиданные на площадке маленькие мячики.
3. Перетягивание каната.

Молодцы ребята, справились с заданиями. Вы все отлично постарались, и у нас победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.

 Нам пора прощаться и на прощанье давайте дружно скажем девиз сегодняшнего дня… «Физкульт – Ура! Ура! Ура!»

Звучит музыка героям спорта. Дети уходят .

****