

Сценарий спортивного праздника
«Путешествие на Олимпийские игры»
Подготовительная к школе группа

Подготовила: Тимченко М. В.
инструктор по ФК
МКДОУ Сортавальского МР РК
ДС № 23, корпус №1

Цель: Формирование представлений об олимпийском движении через игровую деятельность.

Задачи:

1. Развивать физические качества (ловкость, силу, выносливость);
2. Развивать культуру здорового образа жизни;
3. Воспитывать потребность в здоровье как важной жизненной ценности; воспитание патриотических чувств; формировать чувство ответственности, отзывчивости; способствовать сплочению коллектива.

Оборудование: цветная бумага, цветной картон, конусы, мешочки для метания, эстафетные палочки, клюшки, шайбы, кубики.

Ход праздника

Под музыкальное сопровождение дети с родителями заходят в зал и строятся в две шеренги (дети в первом ряду, родители во втором)

Инструктор по ФК: Здравствуйте ребята, здравствуйте взрослые! Сегодня на электронную почту нашего детского сада пришло необычное письмо, которое я вам сейчас прочитаю.

Письмо: «Здравствуйте ребята! Пишут вам ваши друзья из Греции. В городе Олимпии случилась беда. Олимпийский огонь погас и без него не сможет состояться следующая Олимпиада. Просим вас помочь зажечь огонь – ведь это один из главных символов Олимпиады. Для этого вам необходимо выполнить задания. Сделать это смогут только умные, дружные, сильные и ловкие дети, а также их родители».

Инструктор по ФК: Ребята, вы готовы помочь нашим друзьям из Греции?

Дети: Да!

Инструктор по ФК: Ребята, зажечь олимпийский огонь вы сможете, если отыщете все искорки. Вам придётся преодолеть нелёгкий путь. Но сначала нужно сделать разминку.

Разминка:

Чтобы сильным стать и ловким *(сгибание и разгибание рук к плечам в стороны),*

Приступаем к тренировке *(шагаем на месте).*

Носом вдох, а выдох ртом *(руки на поясе, вдох – выдох).*

Выполняем упражнения, быстро делаем движения *(сделать паузу и подышать).*

Наклонился правый бок, наклонился левый бок (наклоны туловища вправо – влево).
Надо плечи нам размять, 1,2,3,4,5 (круговые движение плечами вперед и назад).
Будем прыгать и скакать, 1,2,3,4,5 (прыжки на месте).
Ноги высоко подняли (подняли согнутые в коленях ноги поочередно вверх)
И немного подержали.
Головою покачали (движения головой вправо – влево)
И все вместе ровно встали (руки вдоль туловища).
Шеей крутим осторожно,
Влево смотрим – 1,2,3!
И направо посмотри (вращение головой вправо и влево).
Вверх потянемся, пройдемся (руки вверх и шаг на месте)
И друг другу улыбнемся!

Инструктор по ФК: С самым трудным заданием справились разминку сделали. Чтобы быстрее справиться с заданиями предлагаю разделить на две команды. Каждая команда получает карту с маршрутом.

Деление на команды происходит среди детей. Дети выбирают варежки разные по цвету, а родители присоединяются к своим ребятам. Каждый член команды повязывает себе на плечо платочек красного и синего цвета.

Инструктор по ФК: У нас с вами получилось две команды. Команда «Красных» и команда «Синих» платочков. Повяжите себе на руку отличительные знаки — платочки. Выберите капитана команды — родителя активного. Капитаны для получения маршрутных листов подойдите.

Вручить карты с маршрутом каждой команде.

Инструктор по ФК: Маршрут состоит из пяти заданий. После успешного выполнения задания вы получите искорку для олимпийского огня. Начало пути на вашем маршруте — это цифра 1. Я желаю вам удачи!

Станция № 1 «Олимпийский флаг».

Ведущий 1: У Олимпиады есть особый символ — это белый флаг с кольцами разных цветов. Ребята и взрослые, чтобы получить искорку, вам нужно сложить из бумаги кольца и разместить их по своим местам на Олимпийском флаге.

Ведущий 1: Белое полотно флага символизирует дружбу спортсменов всего мира. Ребята, скажите, что означают кольца разных цветов, расположенные в центре флага?

Ответы детей.

Ведущий 1: Пять колец – это символ пяти континентов. Голубой – Европа, черный – Африка, красный – Америка, желтый – Азия, зеленый – Австралия. Ребята, чтобы получить искорку, вам нужно разместить кольца по своим местам на Олимпийском флаге.

Дети и родители складывают из бумаги вырезанные кольца и наклеивают их в правильном порядке.

Ведущий 1: Молодцы, ребята! Вы успешно прошли испытание, где правильно расположили кольца на Олимпийском флаге и я вручаю вам искорку!

Станция № 2 «Вид спорта и спортсмен».

Сложить пазлы. Одной команде летний вид спорта. Другой зимний вид спорта.

Ведущий 2: На Олимпиаде собираются самые лучшие спортсмены всех стран мира. А кто такие спортсмены?

Дети предлагают варианты ответов.

Ведущий 2: На Олимпийских играх каждый спортсмен соревнуется в своем виде спорта. Сложите пазлы и назовите какой вид спорта изображен.

Ведущий 2: За отлично выполненное задание я вручаю вам искорку.

Станция № 3 «Парная гимнастика».

Ведущий 3: Здравствуйте, ребята и родители. Станция называется «Парная гимнастика». А еще мы можем назвать дружная, а проведем мы ее в парах.

Перестроение пар, распределение свободно по залу.

1. «Потягушки»

И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки, стойка: пятки вместе, носки врозь

1- поднимают руки через стороны вверх,

2 - поднимаются на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 - И. П.

Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе

Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении упражнения, необходимо тянуться как можно выше.

Акцентируется внимание детей на поддержку и взаимопомощь во время упражнений друг другу.

2. «Борцы»

И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. (*партнеры меряются силой*) По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

Во время выполнения упражнения, ноги от пола не отрываются. Давим на ладони партнеру с умеренной силой, поддаемся партнеру, но и не забываем сопротивляться.

3.«Маятник»

И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера

1- наклон в сторону; 2 – И. П.

3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.

5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный

Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная. Смотрим в глаза партнеру, с хорошим настроением выполняем упражнения. Руки прямые, локти не сгибаем.

4. «Присед»

И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сцеплены;

1 – присед; 2 –И. П.

3- 4 – то же самое

Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.

6.«Тяни-толкай»

И. П. - сидя на ковре, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.

1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.

7. «Домик»

И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками, 2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Ноги прямые, носки тянем, «*строим ровную крышу*». Руки от пола не отрываем.

8. «Воротники»

И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены.

1- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине, делая «*воротники*».

2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный.

(Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко).

Дыхательная гимнастика в паре

Упражнение на дыхание «Здоровалка»

И. п. - Стоя спиной друг к другу ноги врозь, на расстоянии большого шага, руки на пояс;

1 одновременно поворачивая туловище в одну сторону, пожать друг другу руки;

2 и. п.;

3-4 то же в др. сторону.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный. (Выполняем упражнение под счет, поочередно в каждую сторону).

Ведущий 3: Ребята, вы справились с заданием, и я вручаю вам искорку для олимпийского факела.

Станция № 4 «Олимпийские игры».

Инструктор по ФК: Здравствуйте. Готовы посоревноваться?

Команда детей и родителей.

Эстафета № 1 «Самый быстрый»

Бег до ориентира с передачей эстафеты.

Эстафета № 2 «Биатлон».

Добежать до ориентира боковым галопом, развернуться и бросить мяч в корзину.

Эстафета №3 «Прыжки в длину».

У всех участников в руках по кубику. Первый игрок совершает прыжок от линии старта, приземляется, кладет кубик и бежит обратно. Второй игрок подходит к кубику и уже от него совершает прыжок.

Инструктор по ФК: Ребята, вы справились с заданием, и я вручаю вам искорку для олимпийского факела.

После прохождения всех этапов, дети и родители собираются в спортивном зале.

Проводится общая игра «Воевода»

Подвижная игра «Воевода»

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произносят:

- Катится яблоко в круг хоровода,

- Кто его поднял, тот воевода...

Ребёнок, у которого в этот момент окажется мяч, - воевода. Он говорит:

- Я сегодня воевода.

- Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладёт мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

- Раз, два, не воронь

- И беги, как конь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Инструктор по ФК: Ребята, всем удалось собрать искорки? *(Да)*. Значит, вы отлично справились с заданиями! И теперь нам предстоит собрать олимпийский огонь.

Дети прикрепляют искорки к мольберту.

Инструктор по ФК: Ну, вот ребята, какой у нас огонь получился. Ребята, вы и ваши родители сделали такое важное и ценное дело, наши друзья из Греции будут очень рады. Все эти искорки я отправлю им по почте, и главный символ Олимпиады снова будет зажжен. За вашу помощь, я хочу подарить вам сладкие сюрпризы, потому что каждый из вас успешно выполнил все задания, и вы показали себя умными, дружными и ловкими ребятами. И в завершении нашей встречи давайте все вместе сфотографируемся.