

Мы спортивные ребята!

Цель: укреплять здоровье и осуществлять физическое развитие детей.

Задачи:

- удовлетворять физические потребности детей в движении;
- развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию, способность ориентироваться в пространстве;
- создать положительные эмоции, радость от совместной двигательной деятельности.

Дети входят в зал под музыку (спортивный марш, строятся в две шеренги) .

Ведущий: - Здравствуйте, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

- Ребята, а вы готовы показать какие вы дружные, ловкие, умелые?

Дети: Да!

Ведущий: «Чтоб зимой не хворать — Надо закаляться. На песке загорать. И в реке купаться! Пусть морозко трещит, Вьюга в поле кружит — Малыши-крепыши, не боятся стужи! »

Все к соревнованиям готовы?

Дети: Да?

Ведущий: Только все ли вы здоровы?

Дети: Здоровы!

Входит доктор Айболит.

Айболит: - Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Ведущий: - Доктор, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите!

Айболит: - Прошу всех удобно встать,

Что скажу, то выполнять.

На площадку по порядку Ходьба на месте.

Становись скорее в ряд.

На зарядку, на зарядку

Собираем всех ребят.

Повторяйте все за мной:

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки!

Обе руки разминаем

Наши мышцы укрепляем.

Наклонитесь в право, Наклоны туловища в правую

Наклонитесь влево. и левую стороны.

Разминаем своё тело.

Чтоб расти и закаляться Дети выполняют приседания.

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Прыгать будем сейчас Прыжки на месте.

На обеих ножках.

Прыгать будем на одной

И на другой немножко.

Выше руки поднимите. Дыхательные упражнения.

Глубоко вдохните.

Выдохните. Опустите.

Айболит: Все здоровы и к соревнованиям готовы!

1. Игра «Мы весёлые ребята».

Дети одной подгруппы стоят в шеренге на одной стороне зала, на противоположной стороне также располагается дети второй подгруппы

Дети произносят слова:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови! »

После этого дети каждой группы перебегают на другую сторону и строятся в шеренгу.

Правила: перебегать на другую сторону после окончания слов.

2. Игра «Кот и мыши».

Дети – «мыши» сидят в норках – на стульчиках с одной стороны площадки. В условленном месте, в стороне, сидит «кот»; роль кота сначала выполняет воспитатель или ребенок, который постарше ребят. Кот засыпает, мышки разбегаются по площадке. Кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей, которые возвращаются в свои норки и садятся на свои места.

3. Игра «У кого меньше мячей».

Команды размещаются на разных сторонах зала. Посередине зала натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

4. «Скоро зима».

«Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай!

Айболит:

Вам, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

И будете здоровы!

У меня есть для вас призы: витаминки – аскорбинки.

Айболит раздает детям призы.

Ведущий: - До новых встреч, ребята!