Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад №2 «Жемчужинка»

**КОНСПЕКТ**

Спортивного праздника

Для дошкольников старшей группы

На тему:

**«Спорт – наш лучший друг»**

 в рамках проведения Недели Здоровья

 Подготовила и провела

 руководитель физического воспитания

Гагаузова Юлия Андреевна

Республика Адыгея,

 Майкопский район,

п. Тульский

2023 г.

**Цели:**

1. Расширять представления детей о пользе занятий спортом и физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья.
2. Создать условия для ощущения радости у дошкольников от движений в процессе коллективных игр, для укрепления здоровья и совершенствования двигательных умений и навыков, для создания бодрого и веселого настроения у детей на протяжении всего праздника.

**Задачи:**

1. Обучающая: обучить приему самомассажа игольчатым мячиком Су-Джок акупунктуры.
2. Развивающая: развивать умение прокатывать мяч в прямом направлении, а также его ловить двумя руками, закрепить умение выполнять прыжки на двух ногах в высоту, в длину, совершенствовать умение сохранять равновесие во время ходьбы по уменьшенной площади опоры, а также выполнять пролезание в гимнастическом модуле на низких четвереньках, в гимнастический обруч – «головой вперед».
3. Оздоровительные: укреплять мышцы кистей рук, голеностопного сустава, мышечного корсета позвоночника, активизировать состояние всех систем организма путем самомассажа игольчатым мячом ладоней рук.
4. Воспитательные: воспитыватьвнимательность, **о**рганизованность, необходимость соблюдать правила спортивных игр и эстафет, чувства взаимопереживания, коллективизма, дружбы и здорового соперничества, приучать детей заниматься спортом и физическими упражнениями для гармоничного физического развития.

**Участники:** руководитель физического воспитания, воспитанники старшей группы «Б», воспитатель группы.

**Активизация словаря:** физкультура, здоровье, массажный мячик, ребристая дорожка, полезные продукты, спорт, унывать.

**Обогащение словаря:** массажный мячик.

**Средства реализации:**

* Гимнастические скамейки- 2 шт
* массажный жесткий мяч – 30 шт.;
* гимнастический модуль для пролезания − 2шт.;
* Гимнастический обруч − 2шт.;
* Конусы −7 шт.;
* ребристая дорожка – 2 шт;
* кирпичики – 4 шт.;
* обруч гимн. – 6 шт.;
* футбольный мяч (d=30см) – 2 шт;

**Ход праздника.**

1. **Вводная часть**

Руководитель физического воспитания:

-Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно видеть всех вас на празднике «Спорт – наш лучший друг!» Я вижу, что все пришли в спортивной форме, с хорошим настроение, а значит мы можем начинать наш спортивный праздник, но сначала давайте все вместе скажем девиз спортивных праздников, чтобы нам было легче в соревнованиях побеждать и спортивных высот достигать.

**Спорт – здоровье!**

**Спорт – игра!**

**Спорт - это дружба!**

**Ура! Ура! Ура!**

Руководитель физического воспитания:

Если вы хотите быть спортивными,

Ловкими, быстрыми, сильными, смелыми,

Никогда не унывайте,

Прыгайте, бегайте, играйте.

И про физкультуру не забывайте.

-Я рада приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с ними. (Крепыши и силачи.)

- Оценивать качество выполнения вами заданий в процессе соревнований будет жюри - старший воспитатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Она очень строго и внимательно будет оценивать каждого игрока команды и справедливо присуждать победные очки всей команде. Помните, что за каждое выполненное задание, команда может получить по два очка: одно – за скорость выполнения, а второе – за построение команды после свистка, который обозначает, что выставляются командам оценки.

Все участники здоровы?

Бегать и играть готовы?

 Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Дети перестраиваются в 2 колонны в движении и под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики.

**II. Основная часть.**

**1. Эстафета** «Быстрая команда»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, маты, 2 обруча,2 конуса.

Описание: первый участник команды идет по гимнастической скамейке на носках руки на поясе, спускается и выполняет ползание на низких четвереньках в мягкий гимнастический модуль, оббегает финишный конус, и бегом возвращается к следующему игроку и передает эстафету.

Итог: 1-е очко дается команде за отсутствие падений во время передвижения по гимнастической скамейке, а 2-е очко − за скорость выполнения (вся команда построена на исходных местах в шеренгу).

**2. Эстафета «**Прыгучая команда»

Инвентарь: 4обруча, 4 кирпичика, 2 конуса.

Описание: первый участник команды выполняет прыжки на двух ногах через кирпичики, затем выполняет прыжок из обруча в обруч, оббегает финишный конус, бежит обратно, и передает на старте эстафету (мешочки с песком - 2шт.) следующему игроку.

Итог: 1-е очко дается команде за правильное выполнение прыжков, а 2-е очко − за скорость выполнения (вся команда построена на исходных местах в шеренгу).

**3. Эстафета «**Ловкая команда»

Инвентарь: мячи, ориентировочный конус.

Описание: первый участник команды подбрасывает мяч вверх-вниз и ловит его двумя руками до финиша, обходит конус и передает мяч следующему участнику стоящему на старте и убегает в конец шеренги.

Итог: игроки команды, которые первыми выполнили задание, получают победное очко.

Руководитель физического воспитания:

-Увидела я, что вы спортивные ребята, но здоровье зависит не только от физкультуры, но и от того, что человек употребляет в пищу. Вот знаете ли вы, что полезно для здоровья, а что нет. Я сейчас проверю. Будьте внимательны к моим вопросам и правильно отвечайте «да» или «нет». За каждый правильный ответ команда получит победное очко. Готовы внимательно меня слушать? (Прочтение шуточного стихотворения Полезная еда»)

Игра *«Да и нет»*

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**4. Самомассаж «Мячик здоровья».**

Руководитель физического воспитания:

**-**Ребята, давайте немножко отдохнем и сделаем массаж — вот этими колючим шариком здоровья. Этот жесткий массажный мячик будит каждую точечку нашего тела, заставляет ее активно работать для на нашего здоровья. Делая массаж, мы поиграем **в игру.**

Дети по образцу выполняют акупунктурный массаж ладоней рук, медленно прокатывая жесткий массажный мяч от основания ладоней до кончиков пальцев, затем прокатывают мяч стопой ноги от пяточки до носочков пальцев.

**Проводится игра-самомассаж «Колючий шарик»**

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладём
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!

**Проводится игра-самомассаж «Черепаха»**

Шла большая черепаха (вертикальное прокатывание мячика по ладони руки)

 И кусала всех от страха (точечное надавливание мячиком на поверхность ладони)

 «Кусь, кусь, кусь, кусь, кусь», - (точечное надавливание мячиком на кончики пальцев)

 Никого я не боясь (горизонтальное прокатывание мячика по ладони руки)

**III.** **Заключительная часть.**

 Руководитель физического воспитания:

- Ребята, вот и подошел к концу наш праздник. Давайте послушаем жюри, какая же команда оказалась внимательнее, быстрее и спортивнее (жюри объявляет результаты и награждает детей победными медалями.)

- Ребята, наш праздник подошел концу. Обе команды молодцы! Все ребята старались и пытались выполнит задания как можно лучше, но пора возвращаться в группу. А пойдете вы в группу по полезным массажным дорожка.

**По дорожкам мы пойдем**

**И массаж произведем**

**Ножки трудятся - шагают**

**И на рейки наступают**

**Массажируем и трем**

**Здоровью пользу принесем.**

 Дети в колонне друг за другом выходят из зала, продвигаясь по массажным дорожкам.