

## Мероприятие «Весёлые эстафеты»

**Цель:** формирование у детей понятия здорового образа жизни.

**Задачи:** приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм;

### Ход мероприятия:

Дети входят в зал под весёлую музыку.

Воспитатель: Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

-Для того чтобы приступить к выполнению заданий, попрошу отгадать на какую тему будет наш праздник!

### Загадки:

1 Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (зарядка)

2. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (Спорт)

3. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (велосипед)

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несущую меня не кони,

А блестящие ... (коньки)

5. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (тренировка)

6. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят –нипочем –

Не угнаться за ... мячом

Воспитатель: Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий:

Вы друг другу улыбнитесь

На разминку становитесь!

*Воспитатель:*

Для чего дети мы занимаемся физкультурой? (Ответы детей)

Скажите, дети, как вы заботитесь о своем здоровье? (Ответы детей)

Нам всем надо зарядиться волшебной силой, а поможет нам «волшебный круг».

***Упражнение «Мы ногами, мы руками...»***

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,

Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)

Раз – присели (приседают, руки на поясе),

Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).

Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),

Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),

Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

*Воспитатель:* Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошёл.

Ждут вас новые задания,

Непростые испытанья.

Ведь сегодня у нас день веселых, сказочных эстафет.

И вот первое испытание.

**«Незнайка на воздушном шаре»**

Корзина - обыкновенное ведро. В него положили: мячи, кубики, кегли.

Количество предметов равно количеству участников команды. Первый участник берёт в руку воздушный шарик, в другую - ведро. Старт: с ведром и шариком участник бежит к линии финиша, где лежит обруч. Добежав, участник выкладывает один предмет из ведра, т.е.облегчает корзину (ведро).

Вернувшись к команде, он отдаёт ведро и шарик следующему участнику.

Следующий участник проделывает тоже самое. Последний участник должен

снова собрать всё в ведро и вернуться к команде.

*Воспитатель:* А теперь давайте вспомним сказку «Теремок». Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка Волк зубами щелк. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете.

### **Эстафета «Теремок».**

Участвуют 6 человек — по числу персонажей сказки, а роль теремка выполняет обруч. Эстафету начинает «мышка», она бежит к финишу, где лежит обруч - «теремок», добежав, пролезает через обруч, кладет его на место и бежит за следующим участником. Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки, вдвоем пролезают через обруч, не расцепляя при этом рук. Затем бегут за третьим и т. д. до шестого участника. Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» берет обруч рукой, тянет его вместе со всеми участниками к старту. Какая команда покажет сюжет этой сказки быстрее, та и выигрывает.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. А теперь я предлагаю вам превратиться в лису Алису и кота Базилио.

### **Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Дети делятся на пары. Один в паре - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой, кот закрывает глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечо коту, и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

*Воспитатель:* А сейчас я загадаю вам загадку.

Девушка с бала королевского

Однажды убежала

И туфельку хрустальную

Случайно потеряла.

Кто это, ребята?

### **Эстафета "Золушка"**

Каждая команда делится на две, которые становятся друг против друга.

1-я - "Злые мачехи", 2-я - "Золушки".

"Мачеха" берёт ведро в руки и бежит вперёд, на средней линии высыпает кубики из ведра и передаёт ведро участнику из второй половины, "Золушке".

"Золушка" должна собрать "мусор" в ведро и отдать "мачехе".

*Воспитатель:* Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Всем известен, знаменит,

Добрый доктор... (Айболит)

### **Эстафета «Доктор Айболит»**

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику» (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «измерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник»,

возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

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

(ведущий читает начало фразы, если зрители 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 садик?

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?

Кто любит в группе отвечать,

И наклейки получать?

Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

### **Ответы детей**

*Воспитатель:* Вот и подошел к финалу наш праздник "Веселые эстафеты". Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости! Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом не разлучен

Проживёшь сто лет, вот и весь секрет

Чтоб здоровьем завидным отличаться

Надо спортом заниматься