

Веселые старты в рамках декады ЗОЖ

«В здоровом теле, здоровый дух»

Провели воспитатели: Чепурнаева В.И., Филиппов А.Н.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и взрослые. Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортзале! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Наша встреча - необычна,
Хоть она вполне привычна.
Нынче спорт хвалить мы будем.
И зарядку не забудем.
Будем спортом заниматься
Обтираться, закаляться.
Зубы чистить по утрам,
А лентяям - стыд и срам!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд (название, девиз).

Команда “СМЕШАРИКИ”

Чтоб расти и закаляться
Будем спортом заниматься.

Команда “СМАЙЛИКИ”

Используй ловкость и настрой
Победа будет за тобой.

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут

(представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее.

Тот в бою и победит.

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали - пора начинать соревнование!

Ведущий. Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не должны нарушаться игроками.

Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя!

Да здравствуют добрые лица, и пусть тот, кто злится, стыдится!

Желаю участникам соревнований удачи и успехов.

Итак первая эстафета « Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на лежат по одному обручу. Стартуя, первый должен добежать до обруча, поднять его и продеть через себя и вернуться назад.

(Обручи)

Вторая эстафета « Три прыжка»

Участники каждой команды выстраиваются в колонну по одному положить скакалку. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад.

(Скакалки)

Третья эстафета «Передал –садись»

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

(Мячи)

Четвёртая эстафета « Прыжки на больших мячах»

Ведущий. Пока жюри подводит итоги мы поотгадаем загадки

Загадки

1. Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. (Лыжи.)
2. Очень чудные ботинки
Появились у Иринки
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. (Коньки.)
3. Для каких обедов он?
Нет, обедать здесь не станем:,
Сетку туго мы натянем -
Скачет шарик 'там и тут.
Как игру эту зовут? (Настольный теннис.)
4. Ах, какой огромный стол!
На каток идут зимой.
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке
С колесиками... (ролики.)

5. Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает -
Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём. (Велосипед).

7. Кинешь в речку - не тонет.
Бьёшь о стенку - не стонет.
Будешь озимь кидать.
Станет кверху летать. (Мяч)

Ведущий Молодцы

Пятая эстафета Конкурс капитанов «Кто больше попадёт в корзину»

Шестая эстафета «Вьюнчики»

Перед каждой командой кегли. В руках у капитанов ленточки. По команде первый участник бежит змейкой между кеглями, обегает стойку, возвращается змейкой назад и передаёт ленточку следующему игроку.

(ленточки)

Седьмая эстафета «Посадка картофеля»

Перед командами 4 обруча. В руках у первых участников ведёрки с кубиками. По команде 1й участник добегают до обруча высыпает кубики оббегают стойку, возвращается и передаёт пустое ведро следующему игроку. Он собирает «урожай», складывая кубики в ведёрко.

Восьмая эстафета «Бег по кочкам» с ледянками

Переставляя 2 дощечки, участник передвигается до стойки. Возвращается обратно бегом.

Девятая эстафета «Сильные, ловкие» кувырки

Десятая эстафета «Змейка» клюшки и мячи прокатывать между кеглями.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги мы поиграем в игру
Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их? Мы сейчас узнаем.

Здоровье дороже ...богатства.

Двигайся больше, проживёшь ...дольше.

Не дал бог здоровья — не даст илекарь.

Болезнь человека..... не красит.

Береги платье снова, здоровьесмолоду.

Добрый человек здоровее.... злого.

Утро встречай зарядкой, вечер провожайпрогулкой.

Ешь чеснок и лук -не возьмёт... недуг.

Желание выздороветь помогает.... лечению.

Здоровье дороже.... денег.

Здоров буду и денег.... добуду.

Здоровьяне купишь.

Горьким лечат, а сладким..... калечат.

Здоровому всёздорово.

Доброе слово лечит, а злоекалечит.

В здоровом теле -... здоровый дух.

Ведущий: А теперь давайте дадим слово жюри и узнаем, чья команда сегодня стала самой лучшей, самой быстрой, самой внимательной, самой дружной и спортивной.

- Итак, выслушаем наше жюри:

Ведущий:

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять
Мышцы крепче накачать.
Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть
Больше спортом 'заниматься
И в учёбе не отстать!
Всем спасибо за вниманье,
За задор и громкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех!

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость. До новых встреч!