**Спортивной игровой программа "Спорт-микс". Старший дошкольный возраст**

**Цель:**  
1.Укрепление здоровья детей.  
**Задачи:**

1.Воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувство дружбы, интерес к совместному проведению досуга.  
2.Развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.  
  
**Физ-инструктор:** Здравствуйте дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас в этом зале!  
Для того, чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться. Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования на два часа! И сегодня на наших веселых соревнованиях вам предстоит продемонстрировать силу, смелость, ловкость, выносливость, те качества, которые необходимы настоящим спортсменам для победы! Вы готовы побеждать и быть лучшими? И как в любых соревнованиях, есть главный судья, и сегодня это…  
*Представление жюри.*  
  
**Физ-инструктор:**  А теперь я хочу спросить у вас…  
Таких, что с физкультурой  
Не дружат никогда,  
Не прыгают, не бегают,  
А только спят всегда,  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови.  
Раскройте нам секрет-  
Таких здесь с нами нет? **(Дети хором отвечают «нет»).**  
  
Кто с работой дружен-  
Нам сегодня нужен? **(«Нужен»)**  
Кто с учебой дружен-  
Нам сегодня нужен? **(«Нужен»)**  
Кто со спортом дружен  
Нам сегодня нужен? **(«Нужен»)**  
Таким, друзья, хвала и честь,  
Такие ребята у нас есть?**(«Есть»).**  
  
  
**Физ-инструктор :** Итак, дорогие друзья, позвольте нашу спортивную игровую программу «Спорт- микс» считать открытой!  
Фанфары.  
  
**Физ-инструктор :** Сейчас я попрошу капитанов команд приготовиться к приветствию.  
  
Капитан команды № 1: Наша команда называется «Солнце»…  
Капитан команды № 2: Наша команда «Вода»……   
  
Капитан команды № 3: Наша команда «Воздух»….  
  
  
**Физ-инструктор :** Спасибо нашим командам. Теперь мы познакомились, а чтобы нам размяться, быть в хорошей спортивной форме, предлагаю начать с зарядки. Не возражаете? Отлично!  
  
На площадку по порядку  
Становись скорее в ряд!  
На зарядку на зарядку  
Приглашаем мы ребят!  
  
**Проводится разминка «Физкультура».**  
Что такое физкультура?  
**«Физ»** и **«куль»** и**«ту»** и **«ра»**  
  
Руки вверх, руки вниз  
Это **«физ»**  
Крутим шею словно руль  
Это **«куль»**  
Ловко прыгай в высоту  
Это **«ту»**  
Бегай полчаса с утра  
Это **«ра».**  
Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым!  
Плюс хорошая фигура-  
Вот что значит -**ФИЗКУЛЬТУРА!**  
  
 **Физ-инструктор :** Вы размялись хорошо, молодцы! А впереди новые задания, непростые испытания.   
Дети! Слушайте сейчас  
Вот спортивный наш наказ:  
Соревнуйтесь в дружбе, мире,  
Места нет у нас задире,  
Маленьких не обижать,  
Что же, можем начинать!  
  
Отгадайте загадку:  
Он и круглый, он гладкий  
Ударишь, не плачет,  
Очень ловко скачет..  
Что же это?  
  
Дети:**Мячик!**  
  
  
**1.Эстафета «Веселый мяч»**  
Ведение мяча правой рукой, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, продолжить эстафету.  
(Побеждает команда, первой закончившая эстафету).  
**Физ-инструктор:** Следующая наша эстафета называется «Быстрый обруч».  
  
**2.Эстафета «Быстрый обруч»**  
Бежит первый игрок к стойке , катит обруч, возвращается к команде и передает обруч другому участнику.  
(Побеждает команда, первой закончившая эстафету)  
  
**Физ-инструктор:** Ребята, а знаете ли вы, что спортсменам помогает стать такими ловкими, сильными? А вот отгадайте.  
  
**3. Загадки:**  
Я- веревка-погонялка,  
Не дубина, и не палка  
Я веселая ,,,  
**(скакалка)**  
  
Два березовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти- рыжи, а зовут их **(лыжи)**  
  
Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед  
Да мелькают огоньки  
Кто несет меня? **(коньки)**  
  
-Ты идешь с друзьями в лес,  
А он на плечи тебе влез  
Сам идти не хочет,  
Он тяжелый очень **(рюкзак)**  
  
Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится **(мыло)**  
Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... **(эстафеты)**  
  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... **(спорт)**  
  
Просыпаюсь рано утром  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю **(зарядку).**  
  
**Физ-инструктор:** Молодцы, справились с заданием, отгадали все принадлежности! Давайте проверим вашу выносливость.  
По тропе идут туристы  
За спиной у них рюкзак  
А спортсмены-финалисты  
Обгоняют их вот так.  
  
**4.Эстафета «Туристская тропа».**  
По команде участник добегает до стойки, берет там рюкзак, надевает на себя, бежит обратно, передает другому участнику. Другой добегает до стойки, оставляет рюкзак и т.д.  
(Побеждает команда, первой закончившая эстафету).  
  
**5.Эстафета «Переправа»**  
**Ведущая:** Давайте с вами отдохнем и вспомним, какое вам было дано домашнее задание? Верно, повторить дома с родителями виды спорта. Сейчас мы проверим, как вы справились с этим заданием.  
  
**6.Игра «Найди соответствия»**  
 **Физ-инструктор :** Вы сегодня показываете блестящие результаты. Нашему компетентному жюри будет непросто выбрать победителей! А пока подводятся итоги , предлагаем музыкальную игру.  
  
**Музыкальная игра «Бицепсы- трицепсы».**  
 **Физ-инструктор:** Для подведения итогов праздника командам построиться! (команды строятся в центре спортивного зала)  
  
Сегодня проигравших нет. Есть просто лучшие из лучших.  
Пусть в каждом сердце дружбы свет  
Зажжет поступков добрых лучик!  
  
*Для подведения итогов слово предоставляется жюри (объявляются итоги, проводится награждение).*

**Физ-инструктор:** Мы поздравляем наши команды! Желаем вам быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными. Занимайтесь спортом, будьте веселыми и здоровыми. Участвуйте в спортивных играх и праздниках. До свидания, до новых встреч!