**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!