

Конспект Спортивный досуг «Будь здоров»

Составила: Степанова Ж.Е.

Задачи:

1. Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада;
2. Развивать интерес к спортивно – массовым мероприятиям;
3. Приобщать семью к здоровому образу жизни.

Оборудование: 2 больших обруча, 2 средних обруча, 8 конусов, 2 теннисные ракетки, 2 гимнастические палки, воздушные шары, 2 самоката, мячи (большие и малые), мешочки с песком, медали для детей, подарки, музыкальное сопровождение для конкурсов и разминки.

Ход досуга:

Ведущий: Здравствуйте уважаемые взрослые и дети! Мы рады приветствовать вас в нашем зале! Сегодня здесь пройдут соревнования необычные, от других отличные, в которых примут участия не только дети, но и их родители.

Мы пришли в спортивный зал

Посоревноваться,

Потому что очень любим

Спортом заниматься!

Дети (вместе):

Спорт - здоровье,

Спорт - игра!

Нам начать игру пора!

Жюри заняло свои места.

Ведущий: Но для начала нам нужно размяться.

Дети и взрослые встают в круг. Разминка под музыку «Танец утят».

Делимся на две команды.

Задание: Придумать название команды и выбрать капитана.

1 Эстафета: «Веселый мяч» - ребенок обводит мяч вокруг конусов, возвращается обратно и передает мяч взрослому, взрослый ведет мяч вокруг конусов, отбивая его от пола, возвращается обратно и передает мяч следующему игроку.

2 Эстафета: «Переправа» - капитан команды с помощью обруча переплавляет всю команду на другой берег, после того как вся команда будет переправлена, папы переплавляют всю команду обратно, каждого члена команды несут на руках.

3 Эстафета: «Перенеси предмет» - ребенок с помощью теннисной ракетки несет теннисный мячик, обходя конусы, возвращается обратно и передает эстафету взрослому. Взрослый, гимнастической палочкой ведет воздушный шарик, обходит конусы, возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку.

Ведущий: Сейчас предлагаем немножко отдохнуть, и следующий конкурс будет конкурс «Загадок». За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.
Загадки:

Не сеют, не сажают, а сами вырастают (волосы).

Полон хлевец белых овец (зубы).

У двух матерей по пять сыновей (руки, пальцы).

На ночь два оконца сами закрываются,
а с восходом солнца сами открываются (глаза).

Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут(ноги).

Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые, грустные или задорные, милые ваши...(глаза).

В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет...(ухо).

Горшок умен, хоть семь дырочек в нем (голова).

У чурки две печурки (нос)

Он по вкусу даст нам знать - отодвинуть иль глотать (язык).

Два соседа - непоседы, день на работе, ночь на отдыхе (руки).

Гладко, душисто, моет чисто (мыло).

Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повыгнала (зубная щетка).

Зубастая, а не кусается, как она называется? (расческа).

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов (душ).

Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет...(спорт).

Для здоровья, для порядка людям всем нужна...(зарядка).

Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней (доктор).

Горькими бывают, сладкими бывают, ойкают дети и запивают (таблетки).

Я под мышкой посижу и что делать, укажу: или разрешу гулять, или уложу в кровать (термометр).

4 Эстафета: «Быстрые и ловкие» - ребенок на самокате объезжает конусы, подъезжает к обручу, берет мешочек, объезжает обруч и возвращается обратно, взрослый оббегает конусы, подбегает к третьему конусу, кидает мешочек в обруч, оббегает обруч и возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку.

5 Эстафета: «Змейка» - Нужно пробежать «змейкой» между конусами, вернуться, взять следующего игрока. Держась за руки. Пробежать змейкой.

Вернуться обратно и т.д., пока не пробежит вся команда, змейкой держась за руки.

Жюри подводит итоги, и награждает победителей. Все члены команд получают подарки.

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

Вместе: До свидания! До новых встреч.

Выход из зала под музыку.









