Спортивный праздник «Волшебная страна игр»

Цель: способствовать укреплению здоровья младших школьников.

Задачи:

- формировать спортивные качества;

- развивать двигательные умения и навыки, внимание;

- воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности.

Оборудование: канат, колокольчик, мешочки для сохранения равновесия, 2 обруча, 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзина с апельсинами.

Воспитатель*.*

Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Сегодня я приглашаю вас отправиться в волшебную страну игр.

А как вы думаете, где можно играть?

(В спортивном зале, в школе, в классе, дома, во дворе и т.д.)

А можно ли играть в лесу, в воде?

Вот и получается, что страна игр не имеет границ.

В волшебную страну может попасть лишь тот, кто умеет дружить, кто честен и, кто очень любит играть.

Я слышала, что в одной далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые очень дружны и трудолюбивы, они знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и узнаем, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

Дети.

Да!

Воспитатель*.*

В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному. Корригирующие виды ходьбы.

 Воспитатель:

 - идём, как гномы (на полусогнутых ногах, руки на коленях);

 - идем, как великаны (на носках, руки вверху);

 - впереди препятствия, перешагивайте их (ходьба, высоко поднимая колено);

- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку (прыжки влево, вправо с продвижением вперед);

- впереди река, плывем (ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками);

- дальше едем на лошадях (прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед);

- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость, медленный бег), вторую скорость (бег с ускорением), третью скорость (быстрый бег);

- еще немного осталось (шагом марш)!

Упражнение на дыхание.

Воспитатель.

Давайте разделимся на две колонны и поищем вход в пещеру. Перестроение в колонну по два.

Воспитатель.

Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

 Дети*.*

Нет!

Воспитатель.

Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

Общеразвивающие упражнения (под фонограмму песни «Дождя не боимся».)

1. «В путь!»

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

Попеременный подъем, спуск с пятки на носок.

2. «Мы сильные!»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2: поочередно ставим руки на пояс;

3-4: поочередно ставим руки к плечам;

5: разводим руки в стороны;

6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки;

Возвращаемся в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

3. «Разгоним страхи и темноту!»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Повороты в стороны. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «Поищем гномов!»

Исходное положение: основная стойка, руки опущены.

Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. «Спускаемся в туннель!»

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед;

4: вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

6. «Помоги другу!»

Исходное положение: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки.

Наклоны вперед, назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «Лифт»

Исходное положение: стоя, ноги скрестно, руки опущены.

Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола. Повторить 6 раз.

8. «Путешествие в вагонетках»

Исходное положение: сидя на полу, руки согнуты в локтях.

Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «Мы справимся!»

(Серия различных прыжков в сочетании с ходьбой.)

Исходное положение: основная стойка, руки опущены.

1) «Мы были сильными!».

Прыжки: ноги врозь, вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

2) «Мы были ловкими!».

Прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.

3) «У нас все получится!».

Прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег на месте. Спокойная ходьба.

Воспитатель.

Ребята, впереди туман. Давайте мы его раздуем: упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево, вправо).

Основные виды движений.

Воспитатель.

Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил.

(Бег с прыжком до колокольчика.)

1.Разбежаться, подпрыгнуть до колокольчика.

Воспитатель.

Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги. А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

1. Пролезание в обручи, скреплённые между собой, боком, с продвижением вперёд.

2. Перепрыгивание с коврика на коврик на двух ногах.

3.Ходьба по дорожке с мешочком на голове.

4. Ходьба по канату, положенному на полу, боком приставным шагом.

 Воспитатель.

А теперь, когда мы смело прошли горные тропы, самое время поиграть.

Игры-эстафеты.

1.«Освети дорогу другу».

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре.

 Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «Наполни сундук сокровищами».

Для игры понадобятся: 2 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину.

Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «Гонки на шарах».

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад.

Команда, первой справившаяся с заданием, побеждает.

Воспитатель.

Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

Релаксация и самомассаж.

1. Давайте скажем «спасибо» нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими.

 (Дети гладят себя по лицу, говорят «спасибо».)
 2. Давайте поблагодарим наши ушки, ведь они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж.

 (Дети массируют мочки ушей, говорят «спасибо».)

3. Кому мы еще скажем «спасибо»?

(Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать, говорят «спасибо».)

4. А кто помогал нам быстро бегать?

(Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят «спасибо».)

5. Кто помог переносить сокровища гномов?

(Наши руки. Поглаживают руки, говорят «спасибо».)

6. А сами вы старались?

Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе «спасибо».

Воспитатель.

Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните.

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Воспитатель ставит в середину круга корзину с апельсинами.

Воспитатель.

Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

Воспитатель*.*

Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере «спасибо»!

Дети благодарят.

Воспитатель.

А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Воспитатель дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.
Воспитатель.

Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей*.*

(В том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

Воспитатель.

Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься,

Будем сильными, тогда...

Дети.

Со здоровьем подружиться,

Не составит нам труда!

Дети прощаются и выходят.