**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 14 «Радуга».**

**Спортивный досуг в старшей группе посвященный**

**«Дню народного единства».**

****

**Подготовила: Инструктор по физической культуре**

**Дроздова А.Ю.**

**Цель:** Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.   
**Задачи:**  
*Оздоровительные:*  
способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки; формировать двигательные умения и навыки;  
*Общеобразовательные:* формировать представления детей о государственных символах страны- гербе, гимне, флаге.

**Оборудование:**

эстафетные палочки. 2 шт.

**кегли 2шт.**

**мячи 2 шт.**

кубики 4шт.

обручи 2шт.

шары по количеству детей.

(Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику).  
Дети под музыки марша дети в спортивных костюмах входят в зал (одной колонной, друг за другом). Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются напротив друг друга.

**Ход проведения.**

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

**Ведущий:**

*-*Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы не зря собрались все на в нашем зале. 4 ноября вся наша страна празднует замечательный праздник-«День народного единства».Это праздник связан с подвигом наших предков, которые сплотились во имя свободы и независимости. Это праздник взаимопомощи и единения. Ребята, а что означает слово единение? (Единение-это когда все люди вместе). Основными государственными символами РФ являются: герб, гимн, флаг. Государственный флаг РФ поднимается на торжественных мероприятиях, под гимн. И я предлагаю вам сейчас послушать гимн нашей страны.(Все встают).Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников**.(хлопают)**

-Перед Вами лучшие спортсмены **(представление команд Команда «Шустрики» и команда «Быстрики» и капитанов).**Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой

и,конечно,самой,дружной,это-мы,скоро,увидим.  
Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – **Физкульт!  
Дети: Привет!**

**Ведущий.** Команды обязуются соревноваться!

Все: честно, по правилам!

А теперь небольшая **разминка!**

Каждый день по утрам делаем зарядку!

 Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, **(маршируют)**

Руки поднимать **(упражнения для рук)**

Приседать и вставать  **(приседают)**

Прыгать да скакать  **(прыгают)**

**Здоровье в порядке  - спасибо зарядке!**

**Ведущий:**

-Чтоб проворным стать атлетом

Вам поможет эстафета!!!

 Будем бегать быстро, дружно

 Победить вам очень нужно!

**Эстафета № 1.**

**Инвентарь:** эстафетные палочки.

-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Эстафета № 2.**

**Инвентарь:** шары.

-Первый участник от каждой команды зажимает шар между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает шар следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если шар падает, необходимо остановиться и поправить шар, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

**Эстафета №3 с мячом.**

-Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Побеждает та команда , которая первой закончит испытание.

**Эстафета №4.**

**Инвентарь:** обручи.

-Первыми проходить эстафету капитаны. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

**Ведущий:** А теперь немного отдохнем.

-отгадайте **загадки.**

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю … **(Зарядку)**

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. **(Велосипед)**

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. **(Рюкзак)**

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. **(Футбольный мяч)**

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. **(Скакалка)**

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... **(Кроссовки)**

**Эстафета №5.**

**«Наездники»** (команды стоят в колоннах. Первые два участника держат **гимнастическую палку** между ног. По сигналу начинают бег до кегли, обигают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре).

***Ведущий*:** -Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.

-Для подведения итогов предоставляем слово нашему замечательному жюри (Вручение дипломов, подарков)

**Ведущий:**И вот подводим мы итоги,

                    Какие б ни были они.

                    Со спортом будем мы дружить,

                    И нашей дружбой дорожить.

                    И станем сильными тогда.

                    Здоровыми, умелыми,

                    И ловкими, и смелыми.

**-**Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!

****