

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №17 «Березка»**

**Спортивный праздник
« День Здоровье» для сотрудников.**

**Инструктор по Ф.К.
Емельдяжева И.Э.**

**П. Совхозный.
2023 г.**

Внимание, внимание! У нас спортивный праздник!
Дорогие зрители, вы станете свидетелями интересных
соревнований между сотрудниками детского сада
«Березка» №17 .

Но собрались мы не только для того, чтобы
посоревноваться в силе, ловкости, смекалке и
выносливости, а самое главное, чтобы подружиться друг
с другом и получить заряд хорошего настроения.

С начало эстафеты все сотрудники вытягивают медаль с
названием команды и строятся.

За 10 секунд нужно придумать девиз, дается еще вам 20 сек
чтобы придумали сказку про свою команду.

Прослушали и жюри оценили.

А теперь на разминку

Разминка « У жирафа пятна , пятна»

1. Эстафета «одень стаканчик на кеглю.

Нужно кегли поставить в круг , и первой участник бежит
одевает стакан на кеглю, а второй бежит снимает и тд.

2. Эстафеты для медленных и ленивых

Бег в бумажной шапке

Число участников: 2 команды с равным количеством
участников по 5—10 человек.

Что нужно для игры: 2 бумажные шапки.

Приготовление: изготовить шапки.

По сигналу ведущего первые игроки из каждой команды
бегут к финишу в бумажных шапках. Все шапки, однако,
большого размера и не так-то легко держатся на голове. То
и дело приходится поднимать их с пола или придерживать
рукой. Добежав до финиша, а затем возвратившись к своей
команде, первый игрок передает шапку второму игроку из
команды.

3. Эстафета

Нужно пролезть под дугу , оббежать конус и вернуться

4. Эстафета Листок на ладони

Число участников: 2 команды с равным количеством участников по 5—10 человек.

Что нужно для игры: 2 одинаковых листка размером с ладонь.

Приготовления: отсутствуют.

Нужно пронести на раскрытой ладони листок размером с ладонь. Если листок падает, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить движение. Придерживать листок нельзя. Участники команды по очереди пробегают от старта до финиша. В какой команде все игроки справятся с заданием быстрее?

5. Эстафета с мешочком

Что нужно для игры: 2 мешочка с песком

Приготовления: отсутствуют.

Игрок проносит мешочек на голове от линии старта до линии финиша. Если мешочек падает, он возвращается к своей команде и начинает путь снова. Затем мешочек переходит к следующему игроку команды.

6 . Эстафета Скакалка

Нужно на скакалке проскакать вокруг конуса.

7. Эстафета Градусник

Число участников: 2 команды с равным количеством участников по 5—12 человек.

Что нужно для игры: 2 больших бутафорских градусника.

Приготовления: сделать градусники.

Участники команды, встав

ряд, передают друг другу бутафорский градусник. Градусник все время нужно держать под левой рукой, помогать руками в передаче нельзя

Физ минутка Игра «Самый ловкий!»

Команды выстраиваются в один общий круг, вначале игрок команды «Солнышко», затем игрок команды «Теремок» и так далее. На полу расставлены колечки по кругу и по количеству на одно меньше, чем игроков. Когда заиграет музыка, все игроки бегут по кругу друг за другом. С окончанием музыки все играющие должны успеть взять колечко. Участник, который остался без колечка, выбывает из игры, вместе с ним убирается колечко. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок с колечком в руках. С какой команды игрок, та команда и победила.

8. Эстафета «Туннель» и сейчас вы поймет, почему.

Все игроки должны встать в колонну по одному на линии старта, ноги поставить на ширине плеч. По моей команде «На старт, внимание, марш!» игрок, который стоит последним в колонне, начинает проползать под ногами своей команды, на четвереньках вперед. Как только он оказался первым в колонне, надо развести ноги врозь, а остальные игроки, увидев, что под ними проползли члены команды, сразу же начинают движение вперед на четвереньках. Когда капитан снова окажется в начале колонны, он должен поднять руку вверх, что означает «Эстафета закончена».

9. Эстафета Луноход. *(Игрок встает, ноги ставит на ширине плеч, руки поднимает вверх врозь, на ноги и на руки надевает обруч. В таком положении участник должен*

дойти до стойки и вернуться на линию старта. В эстафете принимает участие вся команда)

10. Эстафета "Кенгуру". Для данного задания понадобится резиновый мяч или воздушный шарик. Каждой команде выдается по одному. Первый игрок зажимает его между ног и прыгает до финиша и обратно. На старте он передает снаряд следующему игроку и тот повторяет его путь. - Читайте подробнее на

11. Эстафета "Три ноги". Участники команд делятся на пары. В каждой из них правая нога одного игрока привязывается к левой другого. Таким образом, на двоих у них оказывается не четыре, а три ноги. По команде "Старт" каждый дуэт должен добежать до финиша и вернуться обратно, передав эстафету следующей паре.

12. Эстафета "Собираемся в поход". На финише для каждой команды ставится коробка с вещами. Первому игроку выдается пустой туристический рюкзак-мешок. По свистку он бежит с ним к финишу, набирает вещей и возвращается к началу. Здесь он передает полный рюкзак следующему участнику. Тот, в свою очередь, добежав до конца, совершает разгрузку и, возвратившись, отдает пустой мешок товарищу и т.д.

13. Эстафета **Вспомним сказку «Курочка Ряба».** Жалко деда и бабу, разбилось золотое яичко, не уберегли от мышки. Давайте посмотрим, получится ли это сделать

*нашим игрокам. Итак, кладем яичко на ложку и оббегаем стойку, возвращаемся, передаем ложку с яйцом следующему игроку. Рука вытянута вперед.
1,2,3 – начали!*

14. Эстафета называется «Солнышко»

Посмотрите, как нужно правильно выполнять эту эстафету:

Команда участников стоит на линии старта в колонне по одному. По сигналу первый бежит змейкой между стойками, добегаёт до гимнастических палок берет 1 палку в руки и бежит до обруча, возле обруча из палок выкладывает «лучики» и возвращается обратно по прямой, передает эстафету следующему участнику. Остальные выполняют то же задание.

15. Эстафета «Репка» Два комплекта масок и разные цвета стульчиков. (красный и зеленый) две команды под музыку ходят по залу, музыка останавливается и команды должны построиться правильно

Пока жюри подчитывает баллы мы с вами поиграем в парашют.

