

Не секрет, что здоровье ребенка во многом зависит от здоровья педагога, от его психологического состояния.

С целью пропаганды здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе ДОУ, обеспечения здорового ритма жизни, в нашем дошкольном учреждении для сотрудников детского сада был организован спортивный праздник «Будь здоров педагог» .

В нашем детском саду он проходит ежегодно. Участниками соревнований являются сотрудники ДОУ, а болельщиками – дети – воспитанники старших групп.

### **Спортивный праздник «Будь здоров, педагог!»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни. Сплочение коллектива, популяризация спортивного досуга. Укрепление дружеских связей между членами коллективами детского сада, создание благоприятного психологического климата.

#### **Ведущий :**

Посмотрите-ка, у нас все команды просто класс!

И хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

**Ведущий :** Поприветствуем наших педагогов –любителей ЗОЖ! Здоровых, смелых, ловких участников спортивных соревнований «Будь здоров, педагог!» ( круг почета)

А сейчас участники представят свои команды. Капитаны команд- шаг вперед!

Предлагаю наши соревнования считать открытыми! (звучат фанфары)

Желаем вам успехов в спортивных соревнованиях. Пусть победит сильнейший!



**Ведущий:**

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у настоящих спортсменов.

*Дети и воспитатели под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики.*

**Ведущий:** Молодцы! Замечательно выполнили упражнения.

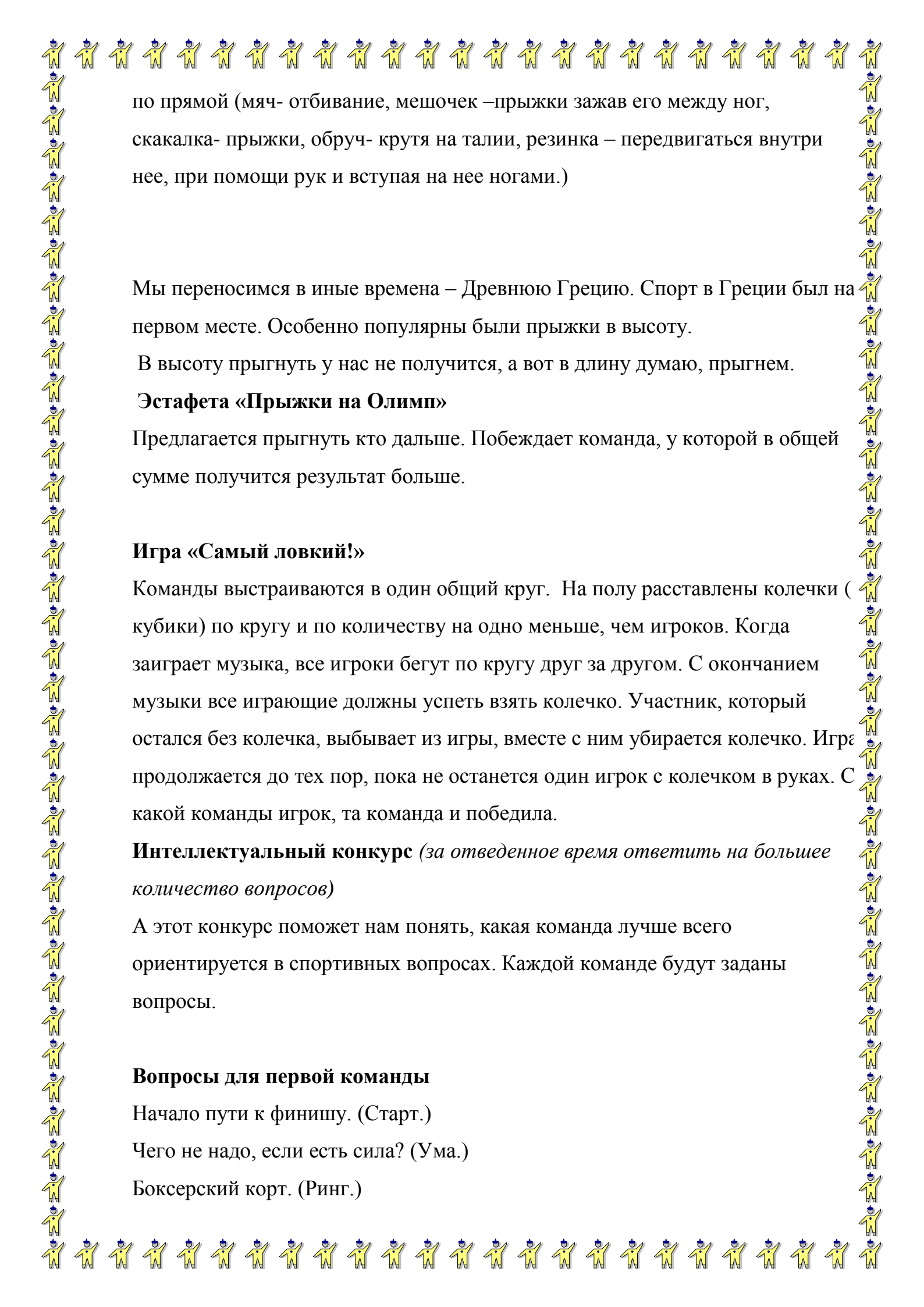
Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым – на два, и даже с минутами.

Не верите? Проверьте сами! И так, в добрый путь!

**Эстафета «Перемени предмет»** (2 обруча, 2 кубика, 2 мячика) Первый участник добегают до обруча кладет в него мяч и берет кубик, возвращается к команде и передает кубик следующему участнику. Следующий участник меняет кубик на мяч и так далее.

**Эстафета «Меткий стрелок»** теннисным мячом в обруч, подвешенный на веревке (чья команда больше попадет раз)

**Эстафета «Выбери сам»** На противоположной стороне зала в обруче оборудование: мячи, скакалка, обруч, резинка, мешочек с песком, на пути расположены конусы, нужно обежать их змейкой, обратно, выполняя задания



по прямой (мяч- отбивание, мешочек –прыжки зажав его между ног, скакалка- прыжки, обруч- крутя на талии, резинка – передвигаться внутри нее, при помощи рук и вступая на нее ногами.)

Мы переносимся в иные времена – Древнюю Грецию. Спорт в Греции был на первом месте. Особенно популярны были прыжки в высоту.

В высоту прыгнуть у нас не получится, а вот в длину думаю, прыгнем.

### **Эстафета «Прыжки на Олимп»**

Предлагается прыгнуть кто дальше. Побеждает команда, у которой в общей сумме получится результат больше.

### **Игра «Самый ловкий!»**

Команды выстраиваются в один общий круг. На полу расставлены колечки ( кубики) 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.

**Интеллектуальный конкурс** (за отведенное время ответить на большее количество вопросов)

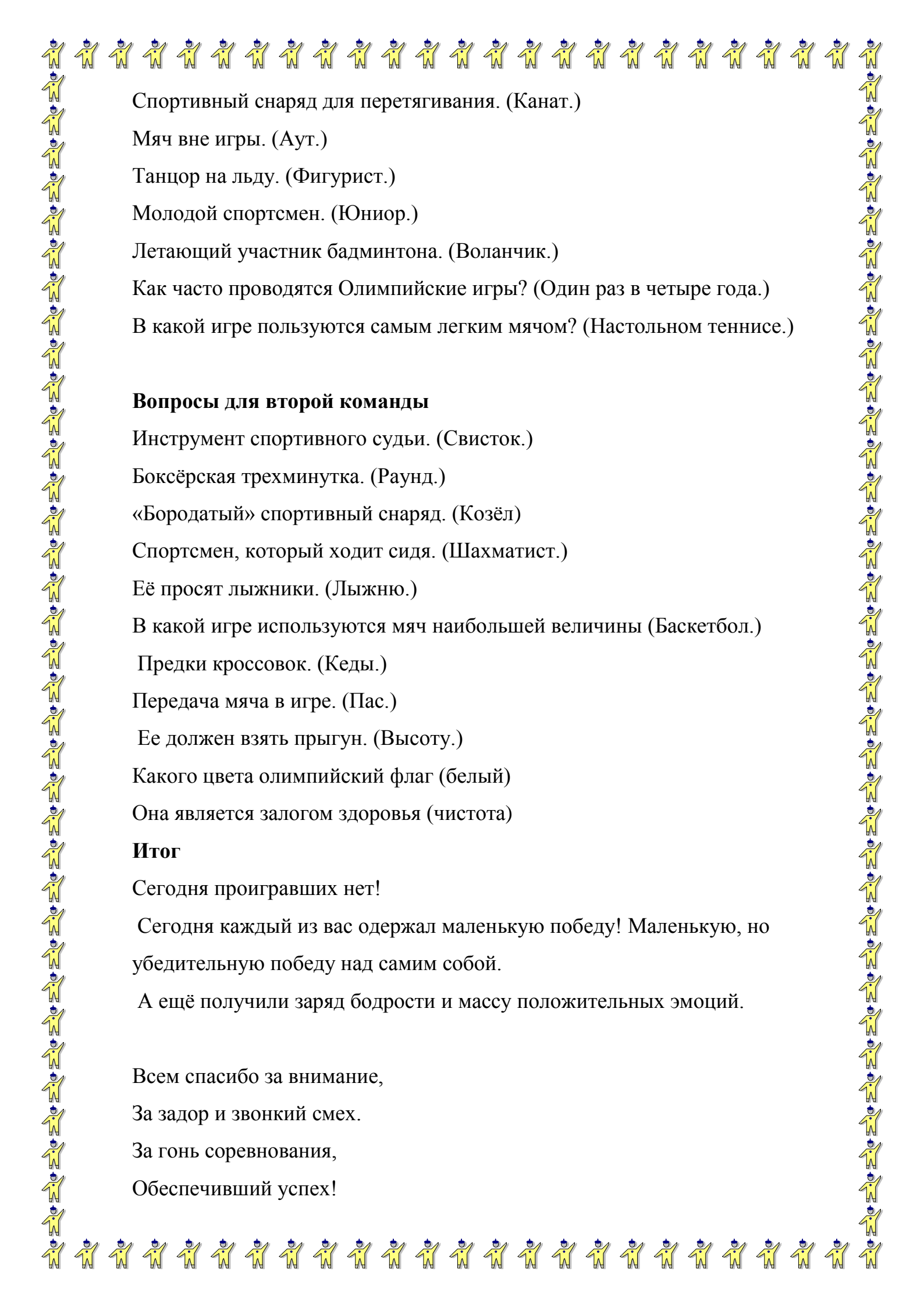
А этот конкурс поможет нам понять, какая команда лучше всего ориентируется в спортивных вопросах. Каждой команде будут заданы вопросы.

### **Вопросы для первой команды**

Начало пути к финишу. (Старт.)

Чего не надо, если есть сила? (Ума.)

Боксерский корт. (Ринг.)



Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат.)

Мяч вне игры. (Аут.)

Танцор на льду. (Фигурист.)

Молодой спортсмен. (Юниор.)

Летающий участник бадминтона. (Воланчик.)

Как часто проводятся Олимпийские игры? (Один раз в четыре года.)

В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольном теннисе.)

### **Вопросы для второй команды**

Инструмент спортивного судьи. (Свисток.)

Боксёрская трехминутка. (Раунд.)

«Бородатый» спортивный снаряд. (Козёл)

Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист.)

Её просят лыжники. (Лыжню.)

В какой игре используются мяч наибольшей величины (Баскетбол.)

Предки кроссовок. (Кеды.)

Передача мяча в игре. (Пас.)

Ее должен взять прыгун. (Высоту.)

Какого цвета олимпийский флаг (белый)

Она является залогом здоровья (чистота)

### **Итог**

Сегодня проигравших нет!

Сегодня каждый из вас одержал маленькую победу! Маленькую, но убедительную победу над самим собой.

А ещё получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех.

За гонь соревнования,

Обеспечивший успех!



Желаем всем крепкого здоровья и успехов!

До новых встреч!

1 Он бывает баскетбольный, Волейбольный и футбольный. С ним играют во дворе, Интересно с ним в игре. Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну конечно, это... (мячик)

2. Рядом идут по снежным горам, Быстрее помогают двигаться нам. С ними помощницы рядом шагают, Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

3. Воздух режет ловко-ловко, Палка справа, слева палка, Ну а между них веревка. Это длинная... (скакалка)

4. Соревнуемся в сноровке, Мяч кидаем, скачем ловко, Кувыркаемся при этом. Так проходят... (эстафеты)

5. Мы, как будто акробаты, Делаем прыжки на мате, Через голову вперед, Можем и наоборот. Нашему здоровью впрок Будет каждый... (кувырок)

6. Мы физически активны, С ним мы станем быстры, сильны... Закаляет нам натуру, Укрепит мускулатуру. Не нужны конфеты, торт, Нужен нам один лишь... (спорт)

7. Борьбу за выигрыш, признание Зовем мы все... (соревнованием)

8. Выиграть в соревнованиях — Это наше кредо. Мы не требуем признания, Нам нужна... (победа)

9. Победитель в спорт.соревнованиях, Впереди все время только он. Как звучит, скажите, гордое название? Знают все, что это... (чемпион)

. На команды нас разбили И дают задание. Мы участвуем впервые В спорт... (соревнованиях)

11. Ноги в них быстры и ловки. То спортивные... (кроссовки)

12. Не было б в бегах победы, Коль меня не мчали б... (кеды)

13. Подтянуться мне непросто, Я же небольшого роста. Знает каждый ученик, Что подтянет нас... (турник)



14. На уроке с ним можно играть, Катать его и вращать. Он будто бы буква «О»: Круг, а внутри — ничего. (обруч)

15. Ноги, руки — все в движении, Я ползу под потолок, Мышцы — просто напряжение — Сам себя поднять я смог. Подо мной постелен мат, Вверх я влез. Помог... (канат)

16. Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте. Рассчитались по порядку, Вот и все — конец... (зарядке)

17. В них все видно под водой, Смелее ты глаза открой, Не попадет в них никогда Из бассейна вода. А если в речке их одеть, То можно рыбок разглядеть, Как плавают на дне рачки, Посмотришь ты через... (очки)

18. По полю команды гоняют мяч, Вратарь на воротах попался ловкач. Никак не дает он забить мячом гол. На поле играют мальчишки в... (футбол)

19. Я за лето сил набрался И значительно порос, Спортом много занимался, Пробежал легко я... (кросс)