Спортивное мероприятие для одаренных детей

«Спортивные звезды»

(старшие и подготовительные к школе группы)

Подготовили:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18 г. Красноармейска»

Саратовской области

Глухова С.В.

Зам.заведующего Волкова А.В.

Инструктор по ФК Лисицкая Э.Ю.

Красноармейск 2024 г.

**Цель мероприятия:**

1.Развивать физические способности и спортивные навыки у детей.

2.Способствовать формированию командного духа и сотрудничества.

3.Создать атмосферу радости и праздника.

**Ход мероприятия:**

Приветствие участников и зрителей.

**Разминка:**

Проведение зарядки под веселую музыку, включает растяжка и простые упражнения.

- «Солнце»: (выполняем круговые движения руками, представляя, что мы – солнце), сначала вперед, потом назад (30 секунд).

   - «Дождь»: (легкие прыжки на месте с подъемом коленей как будто дует ветер) (1 минута).

   - «Ветер»: (быстрые перемещения из стороны в сторону, обводя воображаемые препятствия) (1 минута)

- Дыхательная гимнастика (3 минуты).

- Дети встают в удобное положение, руки на бедрах.

- Глубокий вдох через нос с поднятием рук вверх и выдох через рот с опусканием рук. Повторить 5–8 раз.

- Наклоны: (наклоны вправо и влево поочередно) (10 раз).

- Приседания: (приседаем, как будто садимся на невидимый стул) (10 раз).

 - Упражнение для рук: (вытягиваем руки вперед и делаем вращения, меняя направление) (30 секунд).

Завершение разминки (2 минуты):

  - Свободный бег на месте, постепенно замедляясь.

  - Заминка: медленно опускаем руки и делаем глубокие вдохи-выдохи.

**Основная часть:**

- Эстафета «Скоростные звезды» (команды состязаются в беге с препятствиями, перепрыгивание через конусы, пролезание под шведской стенкой).

-«Эстафета с мячом» (дети делятся на команды и должны передать мяч друг другу, используя только определенные части тела, например, локти или колени). Это развивает ловкость и координацию.

- «Эстафета с обручем» (дети должны пройти через обруч, не задевая его, после чего передать его следующему участнику).

- Скакалка: (дети прыгают через скакалку поочередно), кто прыгнет больше раз за определенное время, тот побеждает

- Игра «Мяч в круге» (дети зарабатывают очки, бросая мяч в определенные зоны зала).

- Конкурс «Веселые скакалки» (соревнования на скорость с использованием скакалок).

- Гимнастические упражнения (прыжки, подскоки).

**Интерактивная часть:**

- Конкурс вопросов и ответов о спорте, здоровье и физической культуре.

**Подведение итогов:**

Объявление результатов соревнований. Вручение дипломов. Награждение команды победителя. Угощение для детей и родителей.

Список используемой литературы

1. «Методика проведения физкультурных праздников и соревнований» - В.И. Кузнецов
2. «Организация и проведение спортивных мероприятий» - Г.А.Сидоренко
3. «Спортивно-оздоровительная работа с детьми» - Л.Н. Зенченко
4. «Эстафеты и спортивные игры для детей» - Е.П. Шумакова