

# **Спортивный досуг для воспитателей**

## **«Воспитатель, будь здоров!».**

Подготовил и провел:  
Инструктор по физической культуре  
Коновалова В.А.

2021г.

**Цель:** укрепление отношений между ДООУ и семьёй для совместного решения задач физического развития и укрепления здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

1. Приобщение педагогов к физической культуре и спорту.
2. Создание эмоционального положительного настроения педагогов в процессе совместной спортивной деятельности.
3. Обеспечение оптимальной физической нагрузкой педагогов в течение спортивного мероприятия.

# ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

## **Инструктор:**

Мы сегодня на спорт площадке педагогов всех собрали!  
Пригласили вас на состязанья – классные соревнования.  
Будем вместе бегать, прыгать, будем вместе в мяч играть.  
В самых сложных эстафетах вместе будем побеждать.  
Чья команда сильнее всех? Кто отпразднует успех?  
Не боится кто преград? Педагоги, все на старт!

**Инструктор:** Сейчас я предлагаю разделиться на две команды. И дружно поприветствуют друг друга.

Девиз команды «Почемучки»:

Крепкое здоровье -

Крепкая страна!

А нам в игре сегодня

Победа лишь нужна!

Девиз команды «Фантазеры»:

Здоровье - это круто,

Здоровье - это класс!

Здоровый образ жизни

Касается всех нас!

**Инструктор:** Оценивать спортивные возможности наших команд будет жюри, по 5-и бальной школе. В конце всех соревнований, мы подсчитаем количество полученных баллов, и узнаем кто победил.

Уважаемые коллеги! Вас приветствует - чудесная страна,

Там ловкость и сноровка всем нужна.

Но чтоб в игре, и в жизни побеждать,

Нам надо силу в мышцах укреплять.

Какой же спорт проходит без разминки,

А ну – ка дружно, не ленись! На разминку становись!

**РАЗМИНКА «Будь внимательным».**

Встали смирно, подтянулись

Руки вверх и потянулись.

Руки в стороны, вперед.

Делай вправо поворот,

Делай влево поворот.

Приседаем и встаем,

Пол руками достаем,

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

Стой! Раз, два.

Кругом! Раз, два. Соревноваться нам пора.

**Инструктор:** Предлагаю считать наши веселые соревнования открытыми. Пожелаю я командам от души, пусть результаты и успехи будут хороши! Но для начала оглашаем правила сегодняшних состязаний:

1. Бежать только в указанном направлении — шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

2. Соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!» означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать.

3. Использовать спортивный инвентарь строго по назначению.

4. Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.

**ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! НАЧИНАЕМ НАШИ ВЕСЁЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ!**

## **ЭСТАФЕТЫ**

**1. ПРОНЕСИ МЯЧИК НА РАКЕТКЕ** (У первого участника в руках бадминтонная ракетка, на которой лежит маленький резиновый мячик. По сигналу педагог бежит до поворотной отметки, огибая кегли, поставленные в ряд на расстоянии 30 см. друг от друга (5 шт., огибает поворотную отметку и по прямой возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему игроку.)

**2. «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»** (участник добегают до обруча, берёт любую из перевёрнутых букв из обруча, бежит в конец зала и встаёт в конец колонны, за ним следующий и делает то же самое, в конце эстафеты команда должна показать получившееся слово (слова из 8 букв ПЛАВАНИЕ, ВОЛЕЙБОЛ).

### 3. Отгадайте загадки: (За правильный ответ 1 балл)

Отвечают первая и вторая команды по очереди:

1. Эти спортсмены мастерски делают стойки на руках, перевороты — вперёд, назад и в сторону. Кто они? (**акробаты**)
2. Этим спортсменам требуется большая ловкость, умение быстро плавать, выпрыгивать из воды за высоко летящим мячом. О каком виде спорта идёт речь? (**водное поло**)
3. Пятёрка ребят долго и тщательно готовится к своему высокогорному путешествию. О каком виде спорта идёт речь? (**альпинизм**)
4. При этом виде спорта спортсмены стремятся, чтобы шаг их был как можно длиннее и чаще. О каком виде спорта идёт речь? (**бег**)
5. Ранее эта игра называлась «Корзина — мяч». Что это за игра? (**баскетбол**)
6. Впервые сыграли в эту игру в 1895 году американские пожарные. Они перебрасывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сегодня? (**волейбол**)
7. Сколько минут длится футбольный тайм? (**45**). Сколько минут длится хоккейный период? (**20**)
8. Этот вид спорта «поставил на ноги» знаменитого лётчика, Героя Советского Союза Алексея Маресьева: он занимался упражнениями очень упорно. О каком виде спорта идёт речь? (**гимнастика**)
9. Приближаясь к огневому рубежу, лыжник заранее замедляет ход, успокаивается, чтобы рука не дрожала. Назовите вид спорта. (**биатлон**)

**4. «Кто быстрее до финиша»** (Участник бежит от линии «старта» к линии «финиш» касаясь рукой, возвращается к линии «старт» касается рукой линии и бежит за линию финиша, начинает следующий).

**5. «Прыжки с мячом»** (Участник выполняет прыжки на двух ногах до ориентира и обратно зажав мяч между колен, передает эстафету).

**6. «МУЗЫКАЛЬНЫЕ КАПИТАНЫ»** (Капитану с помощью свистка нужно исполнить песню так, чтобы её угадали например: «Солнышко лучистое», «В лесу родилась ёлочка», «Голубой вагон», «В траве сидел кузнечик»)

**Инструктор:** А сейчас все на места вы становитесь

И немножко притаитесь.

Прошли все эстафеты вы и без сомненья

Вас ждут призы и награжденья!

**Слово жюри.** (Подведение итогов членами жюри. Объявление победителей).

**Инструктор:**

Спортивный праздник завершён,

Итог спортивный подведен!  
Он доказал, что мы друзья,  
Со спортом дружная семья!  
И пусть спортивные деньки,  
Дадут здоровые ростки!  
И до свиданья, в добрый час,  
Но ждем еще мы в гости Вас!  
Перед тем, как с вами попрощаться  
Я хочу вам пожелать здоровья крепкого,  
По чаще улыбаться, и никогда не унывать!