

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Березка» Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

**Спортивное мероприятие  
для членов профсоюза  
детского сада  
« Профсоюзная семья - спортивная семья!»**

Составлен:  
Н.А. Калайтановой  
инструктор по  
физической  
культуре

с. Владимировка  
2024 год

**Цель:** сплочение коллектива , членов прфсоюза.

**Задачи:**

1. Снять психоэмоциональное напряжение;.
2. Предоставить сотрудникам возможность активного отдыха;
3. Учить получать радость не только от побед, но и от самого участия в соревнованиях.

**Ход мероприятия:**

**Инструктор по ф.к.:**

Добрый день, уважаемые коллеги! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Конечно, мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное атмосфера праздника, доброжелательности, взаимного уважения. Как известно, любые соревнования начинаются с разминки. Давайте же не будем нарушать традицию.

Друг за другом встали  
Дружно зашагали ( ходьба в колонне)  
Длинноногий журавель по болоту ходит  
Длинноногий журавель лягушаток ловит  
(Ходьба с высоким подниманием колен)  
А весёлые лягушки держат ушки на макушки  
Весело шагают. Лапы поднимают  
(Ходьба на носках)  
А Журавль, а журавль крылья расправляет  
(Руки в стороны)  
Клюв верх поднимает  
В небо посмотрел, быстро полетел  
(Бег на носках)  
Вот на землю опустился.  
Вправо влево поклонился  
(повороты вправо , влево)  
Очень трудно так стоять  
Ножку на пол не спускать  
(стойка на одной ноге)  
И не падать, не качаться  
За соседа не держаться  
На носочки встали Быстро побежали.

### **Инструктор по ф.к.:**

Вы размялись хорошо  
Праздник веселей пошёл.  
Ждут нас новые задания.  
Непростые испытания.

### **Инструктор по ф.к.:**

Предлагаем командам представить себя. А теперь по считалке вам нужно выбрать капитана команды.

А сейчас мы озвучим правила.

- бежать только в указанном ведущим направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству
- передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила
- соблюдать олимпийский девиз: «быстрее, выше, сильнее», что значит быстрее ветра не бежать, выше крыше не прыгать, сильнее соперника судью не бить
- подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать
- громче соперников не кричать, кроссовками в них не бросать
- не подраться из-за первого места, но любой ценой победить!

**Инструктор:** Переходим к эстафетам. Приглашаем команды на исходную позицию.

#### **1. Эстафета «Я – самая красивая».**

По сигналу ведущего первые участницы добегают до стульчиков: берут книгу кладут на голову и несут своему члену команды. Побеждает та команда которая первая закончит проговаривают следующую фразу «Я самая красивая».

### **Инструктор по ф.к.:**

#### **2. Эстафета «ПЕРЕПРАВА»**

Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит, надев на себя обруч, до ориентира, затем снимает обруч, катит следующему участнику, следующий также переправляется, и так до последнего участника команды, когда последний прибегает, обруч поднимают вверх.

### **Инструктор по ф.к.:**

#### **3. Эстафета «ВЕСЕЛЫЕ ВОРОТА»**

Участники команд стоят, друг за другом последний участник проползает между ног всей команды и встает перед первым участником и так до последнего участника команды.

#### **4. Эстафета. «ВЕСЕЛАЯ НОША»**

Участники команд стоят, друг за другом, первый держит два мяча-фитбола под мышкой, по сигналу бежит до ориентира и обратно, не растеряв мячи, передает следующему.

#### **5. Эстафета: «На льдине» (участвует 2 команды).**

«Представьте, что вы находитесь на льдине, дрейфующий посреди бушующего моря. Льдина –эта ватман бумаги.

Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, пока не прибудет команда спасателей.

Встаем на льдину? Все поместились?

#### **6. Пантомима. (Для капитанов)**

выходят, по одному участнику из команды, берут карточку с названием вида спорта, изображают без звука, а команда должна отгадать. Три карточки для каждой команды. /стрельба из лука, бег с препятствиями, прыжки с шестом, керлинг, фигурное катание, хоккей./

#### **7. УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕСТВЕННАЯ ЛАДОШКА».**

Нам очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Каждый участник, подбегает к мольберту с большим листом обводит контур своей ладони тем цветом, на который похоже его настроение сейчас, и напишет пожелание своим коллегам.

- Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи.

Подводим итог.

#### ***Инструктор по ф.к.:***

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку и находчивость.

А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

#### ***Инструктор:***

Пускай спортивные дороги

Здоровьям полнят Ваши дни.

Спасибо всем и до свидания.

До новых встреч в спортивном зале.

Соединяйтесь спорт и знания.

И душу грейте добрым светом

*В заключении - награждение команд, фотография на память*